POLIROM

Yoon Im Kane

# MINDFULNESS ÎMPOTRIVA DEPRESIEI

## Tehnici de meditație pentru cultivarea optimismului

Yoon Im Kane

# MINDFULNESS ÎMPOTRIVA DEPRESIEI

## Tehnici de meditație pentru cultivarea optimismului

Traducere din limba engleză
de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM

2022

YOON IM KANE este fondatoarea și directoarea centrului de psihoterapie Mindful Psychotherapy Services, deținînd, de asemenea, cabinete în Brooklyn și Manhattan. A absolvit Yale University, lucrează ca psihoterapeut de peste două decenii și a creat Mndlink Inc., o platformă de psihoterapie de la distanță care le permite specialiștilor să discute cu pacienții într-un cadru privat. Ține discursuri și prezentări pe teme ca mindfulness, psihoterapia de grup și calitățile de lider ale femeilor. Poate fi urmărită pe toate rețelele sociale, la @mindful_nyc.

Limitarea răspunderii/Exonerare de răspundere: Editura și autorul nu oferă nici o garanție privind acuratețea sau caracterul integral al conținutului acestei lucrări și în mod specific nu își asumă nici o responsabilitate, inclusiv, dar fără a se limita la garanțiile privind adecvarea la un anumit scop. Nici o garanție nu poate fi creată sau extinsă prin vînzări ori materiale promoționale. Este posibil ca sfaturile și strategiile conținute în această carte să nu fie adecvate în orice situație. Această lucrare este vîndută sub rezerva faptului că editura nu se angajează să ofere sfaturi sau servicii profesionale medicale, legale ori de altă natură. În caz că este necesară asistență profesională, ar trebui solicitate serviciile unui profesionist

competent. Nici editura, nici autorul nu vor fi considerați răspunzători pentru daunele care decurg din folosirea acestei cărți. Faptul că în această carte se face referire la o persoană, o organizație sau un site fie sub forma unui citat, fie ca sursă potențială de informații suplimentare nu înseamnă că autorul sau editura este de acord cu informațiile pe care persoana respectivă, organizația sau site-ul le-ar putea furniza ori cu recomandările pe care le poate face. De asemenea, cititorii trebuie să știe că site-urile menționate în această lucrare ar putea să fi suferit modificări sau să fi dispărut între momentul în care a fost scrisă și momentul citirii ei.

Mamei și tatălui meu,
care m-au învățat că speranța este o sămînță ce poate prinde rădăcini

Lui Arben,
care m-a învățat că o cooperare bazată pe iubire este solul în care putem cultiva tot ce ne dorim

Pacienților mei,
care m-au învățat despre roadele dobîndite cu multă trudă ale curajului și tenacității

# Introducere

Prima lecție de mindfulness am primit-o la vîrsta de șase ani. Pe atunci trăiam într-un sătuc aflat în imediata apropiere a zonei demilitarizate din Coreea de Sud. Într-o zi de vară, am fost trezită din somn de țipete și chiote, urmate de rîsete. Apoi, auzind de afară strigăte și urale, m-a cuprins curiozitatea. Am azvîrlit păturile cît colo, am sărit din pat și am alergat la geam. M-am uitat, fascinată, la copiii din sat ce țopăiau în jurul unei biciclete ruginite pe care o descoperiseră într-un tomberon de la baza militară americană.

Copiii erau de-a dreptul încîntați. Îndemnîndu-se unul pe altul, se urcau cu rîndul pe bicicletă, în timp ce alții o țineau și o împingeau. M-au captivat abțibildurile cu flori roz care se cojeau, ciucurii decolorați și șaua ruginită. Rugina și aspectul degradat dădeau o notă de duritate și curaj.

Am ieșit în fugă pe ușă și m-am oprit puțin în afara cercului de copii, privindu-i. Voiam tare mult să mă plimb și eu cu bicicleta, să mă distrez împreună cu ceilalți. Dar eram timidă, nu voiam să mă fac de rîs în fața lor și mi-era frică să nu mă lovesc. M-am dus la bunicul meu, care mi-a spus: „În loc să-ți închipui cît o să fie de greu și de înspăimîntător,

uită-te bine cum merg ceilalți copii pe bicicletă, apoi vino să-mi povestești”.

A doua zi, am făcut exact cum mi-a spus. I-am urmărit pe ceilalți copii și am observat pentru prima oară cum se urcau pe bicicletă, își țineau echilibrul, pedalau și se opreau. M-am dus la bunicul meu și i-am povestit ce am văzut. El mi-a spus: „Acum, că știi cum se face, încearcă doar să stai pe bicicletă. Dacă vrei, roagă o prietenă să te împingă puțin”.

M-am dus înapoi și am rugat-o pe una dintre prietenele mele să mă ajute. M-am urcat pe bicicletă și am căzut de cîteva ori, dar a fost amuzant, fiindcă nu mergeam prea repede și chicoteam de fiecare dată cînd cădeam. După ce am prins ceva curaj, m-am întors la bunicul meu și l-am întrebat ce să fac mai departe. Mi-a spus: „În loc să-ți faci griji pînă unde poți să mergi sau cît poți să stai pe bicicletă, gîndește-te unde vrei să mergi și pedalează”.

Zis și făcut. După cîteva încercări, am căzut și m-am julit la un genunchi. Abătută, m-am dus din nou la bunicul meu și i-am mărturisit că nu mă simțeam în stare să merg cu bicicleta. Mi-a spus plin de răbdare: „Ți-ai dat toată silința. Odihnește-te, iar cînd te simți pregătită, du-te și mai încearcă o dată”.

Am urmat sfatul bunicului și m-am odihnit pînă cînd mi-a venit cheful să încerc din nou. Înainte să-mi dau seama ce se întîmplă, eram din nou așezată pe șaua ruginită, cu

tot cîrdul de copii în spatele meu, rîzînd cu gura pînă la urechi de bucurie și de entuziasm.

După toți acești ani, chiar și după cei 20 de ani de cînd practic mindfulness și psihoterapie, ori de cîte ori mă aflu într-o situație dificilă, încă îmi amintesc vorbele înțelepte ale bunicului meu. Acum îmi dau seama că lecția primită de la el în privința mersului pe bicicletă a fost o introducere în conceptul de „mindfulness”. Fără să-mi țină predici, m-a învățat să fiu conștientă de gîndurile și de emoțiile mele, să mă concentrez asupra prezentului, lăsînd la o parte judecata și teama de ceea ce s-ar putea întîmpla mai departe.

Fiecare dintre noi are felul lui de a fi. Această carte te poate ajuta să descoperi propriul mod de a folosi ideile și tehnicile de mindfulness. De fapt, exact asta îmi place la mindfulness: nu trebuie să fii altcineva sau să simți altceva decît ceea ce ești sau ceea ce simți în această clipă. Începe prin a respira pur și simplu.

# 1

# Legătura dintre mindfulness și depresie

## Ce este mindfulness?

Pe scurt, mindfulness reprezintă practica îndreptării atenției spre ceea ce se întîmplă în prezent, cu intenția de a observa orice lucru ce apare, fără a-l respinge sau a-l judeca. Este o abilitate existențială, care poate fi de folos oricui. În cazul acelora dintre noi care suferă de depresie, ea poate produce o schimbare revoluționară.

Folosirea metodei mindfulness pentru a intra în contact cu prezentul poate avea efecte emoționale extraordinare. Cînd facem asta, cultivăm o conștiință de sine și o claritate care ne permit să ieșim din tiparele gîndirii negative și din starea de tulburare emoțională asociate depresiei. Din această carte vei afla că poți practica mindfulness folosind o tehnică deja consacrată precum meditația, desfășurînd

activități de reflecție precum ținerea unui jurnal sau efectuînd exerciții simple concentrate pe respirație. Practicînd mindfulness în fiecare zi, construim o relație prețioasă cu noi înșine, pe care ne putem bizui și la care putem reveni oricînd, indiferent de problemele pe care le avem.

Dacă mintea ta nu s-a liniștit niciodată într-atît încît să devii conștient de ceea ce gîndești și de ceea ce simți, ai ignorat o putere extraordinară, pe care nici nu știai că o posezi. Acum e momentul să înveți s-o folosești!

## De ce să alegi mindfulness?

Mindfulness nu e o filosofie ezoterică. Este o aptitudine pe care o avem toți și un instrument practic, care ne poate ajuta să ne schimbăm starea sufletească într-un mod benefic. Iată trei calități importante datorită cărora mindfulness este atît de util persoanelor care suferă de depresie:

**Mindfulness este accesibil tuturor.** Pentru a practica mindfulness, nu e nevoie să mergi într-un loc anume sau să folosești un echipament special. Nu e necesar să-i studiezi rădăcinile în budism sau în alte tradiții spirituale pentru a te bucura de beneficiile pe care le oferă. De

fapt, ai nevoie doar de minte și de respirație – două lucruri de care dispui tot timpul. Poți practica mindfulness oriunde și oricînd, chiar și în timp ce citești această frază! Mindfulness te ajută să devii conștient, în orice moment, de ceea ce se întîmplă în prezent.

**Mindfulness este un antidot al nemulțumirii cronice.** Oamenii se pricep de minune să-și facă griji cu privire la viitor și să regrete trecutul. Lumea în care trăim ne asaltează constant cu informații care ne oferă nenumărate motive de îngrijorare, ceea ce provoacă acea stare de neliniște și de nemulțumire cronică aflată la originea multor trăiri asociate depresiei. Mindfulness ne oferă instrumente esențiale pentru a face față acestui exces de informații într-o manieră sănătoasă. Cu ajutorul mindfulness, vei observa cînd mintea își face griji cu privire la viitor sau regretă trecutul, avînd astfel posibilitatea să te reconectezi la prezent.

**Mindfulness te conectează cu propriul corp.** Trupul nostru este conștient în permanență de ceea ce se petrece în jur, absorbind informații și experiențe, dar și reacționînd la lucruri de care nu sîntem pe deplin conștienți. Prin intermediul indiciilor fizice, precum deranjamentele sau durerile de cap cauzate de tensiune, el ne oferă informații despre emoțiile ascunse de care trebuie să ne ocupăm. Practicînd mindfulness, învățăm să fim atenți la respirație; astfel, ne relaxăm și ne

sincronizăm mintea și trupul. Începem să deslușim mai bine legătura dintre gîndurile, emoțiile și starea noastră fizică, ceea ce ne permite să avem mai multă grijă de noi înșine.

### *Principiile practicii mindfulness*

Mindfulness are la bază șapte principii care te ajută să cultivi tenacitatea și să scapi treptat de depresie. Ele au fost menționate prima dată de dr. Jon Kabat-Zinn, al cărui program de reducere a stresului prin mindfulness a atras atenția cu privire la folosirea acestei practici ca instrument de protejare a sănătății mintale. Cele șapte principii servesc la elaborarea și la structurarea procesului de învățare și pot fi aplicate de fiecare în ritmul propriu. Ele descriu stările de spirit pe care vrem să le obținem.

**Mintea începătorului.** Cînd alegi să abordezi o experiență cu mintea începătorului, renunți la ideile preconcepute, la „ce trebuie” și la „dar dacă”, cultivînd o atitudine de deschidere și curiozitate, precum și dorința de a învăța. Mintea începătorului ne îndeamnă să lăsăm la o parte presupunerile și fricile, făcînd astfel loc unei noi abordări.

**Absența judecății.** Judecata ne poate apăra de posibile respingeri, critici și situații jenante: ne simțim în siguranță atunci cînd sîntem cel mai aspru critic al nostru. Dar cu cît

sîntem mai severi cu noi înșine, cu atît riscăm mai mult să ne simțim singuri, izolați, inerți. A nu judeca înseamnă a renunța la evaluări și la aprecieri cu scopul de a observa cu neutralitate ceea ce ni se întîmplă. În loc să judecăm, ne tratăm pe noi înșine și pe ceilalți cu compasiune, cultivînd francheța, apropierea de oameni și toleranța.

**Acceptarea.** Fiecare dintre noi are trăiri și experiențe greu de acceptat. Cînd înțelegem însă că nu trebuie să fim altcineva decît ceea ce sîntem, putem învăța să ne acceptăm pe noi înșine. Apoi, cu cît ne simțim mai împăcați cu noi înșine, cu atît ne putem raporta mai ușor la ceilalți. A accepta înseamnă a învăța să suportăm sentimente și experiențe nedorite, ce reprezintă o parte inevitabilă a vieții. Pentru început, trebuie să ne acceptăm propriile imperfecțiuni și să recunoaștem bunătatea noastră fundamentală. Imperfecțiunile ne definesc; cînd le acceptăm, sîntem pe deplin noi înșine. Acceptarea ne ajută să trăim plini de încredere, cu o inimă deschisă și generoasă.

**Răbdarea.** Uneori, lucrurile se mișcă foarte repede; e posibil să fim atît de preocupați de ceea ce vrem să facem, încît să nu mai fim atenți la ceea ce facem efectiv. A avea răbdare înseamnă a permite lucrurilor să se desfășoare în ritmul lor, nu după planurile noastre; înseamnă a fi dispuși să ne aplecăm asupra unor lucruri

cu adevărat dificile. Înseamnă a fi atenți la toate trăirile noastre, atît cît e nevoie.

**Încrederea.** Încrederea nu vine în mod mecanic, ci este rodul unor acțiuni perseverente. De obicei, credem că ea se referă la relațiile cu ceilalți, cînd, de fapt, este o calitate pe care trebuie s-o cultivăm în noi înșine. În contextul de față, a avea încredere înseamnă a crede în cunoașterea sau în înțelepciunea noastră interioară. Primul pas în crearea unei relații de încredere cu noi înșine poate consta în conștientizarea a ceea ce simțim în acest moment. Încrederea se naște atunci cînd ne vedem pe noi înșine, cînd ne ascultăm vocea interioară și învățăm să credem în capacitatea de a ne satisface propriile nevoi.

**Lipsa străduinței.** Ai avut vreodată impresia că îți petreci toată viața trecînd de la un obiectiv exterior la altul? Practica mindfulness ne oferă o altă abordare. Lipsa străduinței presupune o concentrare asupra procesului, nu asupra rezultatului. Acest principiu ne determină să devenim conștienți de sursele motivațiilor noastre și să răspundem motivațiilor interioare, nu recompenselor și presiunilor exterioare. El ne ajută să găsim plăcere în ceea ce facem, să înțelegem cît de important este „să fim” pe deplin în experiențele noastre.

**Eliberarea.** E ușor să ne atașăm de idei, de feluri de a fi sau de relații care ne sînt familiare, inclusiv de cele care

au un impact negativ asupra noastră. Chiar și relația noastră cu practica mindfulness se poate transforma într-un atașament nesănătos: *trebuie să meditez cel puțin 30 de minute în fiecare zi, altminteri nu sînt bun de nimic!* A te detașa înseamnă a nu te mai crampona de idei, de feluri de a fi sau de relații care nu îți mai sînt de ajutor.

## Mindfulness pentru tratarea depresiei

Nu ți se pare că trăim într-o societate prea grăbită, care ne determină să ne ocupăm de mai multe lucruri deodată? Cînd sîntem tot timpul îndemnați să *facem* ceva, ne poate fi greu să o luăm mai domol. Dacă ne simțim presați să o ținem tot așa, e posibil să trecem cu vederea nevoia firească de a ne odihni și de a ne reface forțele. Cu cît ignorăm mai mult semnele fizice și emoționale ale acestei nevoi, cu atît sîntem mai predispuși la epuizare, boli cronice și depresie.

Din păcate, de depresie nu putem scăpa prin efortul *minții*. Altminteri, n-ar fi atîția oameni inteligenți și inventivi care suferă de această boală. E important să înțelegem că depresia nu este o problemă care poate fi „remediată” sau „rezolvată”. De fapt, chiar încercarea de a o „remedia” ne poate adînci și mai mult în depresie. Multe persoane care au această afecțiune încearcă să fugă, să schimbe sau să

ignore ceea ce simt, ajungînd adesea să se rușineze, să se izoleze și să se simtă mai rău. Dacă ai încercat să urmezi această cale, nu fi prea aspru cu tine însuți. Cînd te lupți cu depresia, poți avea adeseori impresia că ești un robot: te concentrezi pe cît de rău te simți, dorind cu disperare *să te simți mai bine*. Practica mindfulness ne oferă însă instrumente care, folosite în mod regulat, contribuie la o recuperare de durată.

Depresia este o afecțiune ce poate fi tratată cu succes folosind principiile pe care se bazează practica mindfulness. Ideea este să ne eliberăm de gîndurile, emoțiile și comportamentele negative, nu să le ignorăm sau să le evităm. Cultivînd conștiința de sine, flexibilitatea și toleranța la suferință, îți poți îmbunătăți capacitatea de a te concentra și de a-ți regla stările emoționale. Ai puterea de a alege cum să reacționezi pentru a avea mai multă grijă de tine și a nu te lăsa copleșit de depresie.

## *Cum ne poate ajuta mindfulness*

Uneori, cînd sîntem deprimați, persoane bine intenționate ne sugerează că ne putem rezolva problemele printr-o simplă schimbare a perspectivei. Încercarea de a avea gînduri pozitive nu poate elimina însă depresia, tot așa cum nu ne putem vindeca de gripă dacă ieșim să alergăm.

Mindfulness nu este un remediu rapid, ci o abilitate practică prin intermediul căreia putem acționa asupra unora

dintre cauzele depresiei, ajutîndu-ne să ne liniștim mintea și să intrăm în armonie cu propriul trup. Acest lucru ne permite să observăm fără a judeca gîndurile, trăirile și convingerile care ne țin blocați în aceleași tipare mintale și emoționale. Exercițiile din această carte nu sînt menite să fie un panaceu al problemelor de care te lovești zi de zi. S-ar putea să mai ai zile grele. Învățînd însă să aplici principiile mindfulness, vei aborda treptat vechile situații în alt mod, cu noile instrumente pe care le ai la dispoziție. Această carte îți oferă o combinație de exerciții, reflecții și meditații care te vor ajuta să te simți mai pregătit să înfrunți zilele grele. Sper ca, folosindu-te de aceste noi abilități, să te simți mai ușurat, să-ți cultivi tenacitatea și să-ți limpezești mintea pentru a putea trăi viața pe care ți-o dorești, fără depresie.

Mindfulness este o abilitate practică prin intermediul căreia putem acționa asupra unora dintre cauzele depresiei, liniștindu-ne mintea și intrînd în armonie cu trupul nostru.

# Depresia nu este doar o stare sufletească

Conform estimărilor, în fiecare an 16,2 milioane de adulți din Statele Unite ale Americii au un episod depresiv major.

Chiar dacă în domeniul sănătății mintale s-au făcut progrese importante în ceea ce privește tratarea acestei afecțiuni comune, multe persoane mai cred că depresia este o slăbiciune personală, ce afectează pe cineva care se lasă copleșit de emoții sau nu face destule eforturi spre a se simți mai bine. Iată cîteva aspecte care te pot ajuta să înțelegi mai bine depresia sau să discuți despre problema ta cu prietenii ori cu familia.

**Depresia este o boală.** În comunitatea medicală, depresia este considerată o afecțiune care poate fi diagnosticată și tratată; nu este o slăbiciune personală. Conform American Psychiatric Association, depresia este o afecțiune medicală comună, ce influențează în mod negativ felul în care ne simțim, gîndim și ne comportăm. Ea poate cauza sentimente de tristețe și pierderea interesului față de activități care înainte ne făceau plăcere. Poate duce la probleme emoționale și fizice, diminuîndu-ne capacitatea de a funcționa acasă sau la lucru.

**Depresia se manifestă diferit de la o persoană la alta.** Diagnosticul de depresie nu este identic pentru toată lumea. În unele cazuri, se manifestă așa cum ne-

am aștepta: episoade de tristețe, dificultăți în a ne scula din pat dimineața, lipsa interesului față de lucruri care pe vremuri ne făceau plăcere. În alte cazuri, depresia se poate caracteriza prin dureri de stomac, somn excesiv sau insuficient și distanțarea de cei dragi. Dacă suferi de depresie, e posibil să ai toate aceste simptome sau nici unul dintre ele. Modul în care depresia ne afectează pe fiecare dintre noi este influențat de factorii ereditari, de experiențele trăite și de resursele pe care le avem la dispoziție. De asemenea, cauzele depresiei sînt foarte diferite. Multe persoane care suferă de această afecțiune se simt singure în suferința lor, izolîndu-se în virtutea faptului că se judecă pe sine: „De ce mă simt rău cînd totul e de fapt în regulă?" sau „unii au probleme mai mari decît mine". Cînd te simți singur cu problemele tale, îți este, poate, greu să vorbești despre ele. Nu uita însă că, de fapt, nu ești singur: milioane de oameni sînt afectați de depresie.

**Depresia poate fi complexă**. Progresele constante din domeniul medical ne ajută să înțelegem felul în care ne poate afecta depresia din punct de vedere mintal și fizic. Poate ai auzit că ea este consecința unei moșteniri genetice nefericite sau a faptului că nu avem, în sistemul nervos o cantitate suficientă de substanțe chimice care creează buna dispoziție. Toate cercetările indică însă faptul că depresia este rezultatul unei combinații dinamice de elemente precum ereditatea, mediul în care am

crescut, factorii de stres din viața cotidiană, modul în care facem față stresului și felul în care reacționează corpul nostru la factorii de stres. Unii dintre noi pot fi predispuși la depresie; alții se pot îmbolnăvi în urma pierderii cuiva drag, din cauza mediului sau a unor schimbări dificile din viața lor.

Depresia poate fi considerată un rezultat al interacțiunii dintre mecanismele noastre biologice și factorii externi. În viață, lucrurile se schimbă, apar situații dificile, iar depresia este o reacție a corpului și a minții noastre la aceste împrejurări. E firesc ca după un eveniment neplăcut să urmeze o perioadă în care dormim foarte mult, mîncăm mai mult și vrem să stăm singuri cea mai mare parte a timpului; la urma urmei, aceasta este o versiune extremă a odihnei. La unele persoane însă, această reacție poate fi un simptom al depresiei care nu le lasă să trăiască așa cum își doresc sau să se bucure de viața pe care o au.

Oricît ar părea de interesante aceste lucruri, pentru a ne vindeca de depresie nu e necesar să cunoaștem mecanismul declanșării ei. În cartea de față nu ne vom concentra atît asupra cauzelor depresiei, cît asupra atitudinii față de această afecțiune. Vei învăța cum te poate ajuta practica mindfulness să conștientizezi diferitele stări emoționale și să eviți spirala descendentă a autosugestiei negative și a judecăților care te ține în depresie. Oricare ar fi cauza depresiei în ceea ce te privește (o traumă,

schimbarea anotimpului, evenimente dificile), această carte îți va oferi informațiile de care ai nevoie atît în zilele bune, cît și în cele grele.

## *Gînduri și convingeri*

Depresia ne schimbă perspectiva asupra lumii. Modul în care facem față încercărilor vieții poate fi o consecință a experiențelor trăite și a propriului *sistem de convingeri*, ce poate fi comparat cu o pereche de ochelari cu care vezi, asimilezi și percepi într-un anumit fel ceea ce ți se întîmplă. Cînd ne luptăm cu depresia, proasta dispoziție poate influența acest filtru, imprimînd gîndurilor o tentă negativă. Întrucît gîndirea le este pervertită, persoanelor deprimate le este uneori foarte greu să facă schimbări care le-ar putea ajuta să se simtă mai bine. În aceste condiții, nu reușesc să vadă soluții noi la probleme vechi.

Acestea fiind spuse, e important să nu ne cramponăm de ideea că, pentru a scăpa de depresie, trebuie să evităm gîndurile negative, să facem tot ce ne stă în putință pentru a le îndepărta. În primul rînd, evitarea gîndurilor negative este, în cel mai bun caz, o soluție pe termen scurt, fiindcă e foarte greu de realizat. În al doilea rînd, gîndurile negative sînt doar un aspect al depresiei. Eliminarea lor nu ne va ajuta prea mult; e necesar să ne ocupăm de ceea ce influențează tiparele de gîndire negativă. Altminteri, acestea vor reveni de fiecare dată.

## *Tipare emoționale*

Asemenea gîndurilor și convingerilor, emoțiile ne influențează perspectiva asupra lumii. Pe parcursul vieții, toți primim mesaje despre sentimentele noastre și despre modul în care trebuie înțelese. Poate că ai fost ajutat să înveți cum să interpretezi și să fii stăpîn pe emoțiile tale sau poate încă mai înveți. Cînd ne luptăm cu depresia, capacitatea de a ne stăpîni emoțiile poate fi grav afectată, întrucît ne dorim cu disperare ceva care să ne ajute să ne simțim mai bine, chiar și pentru o scurtă perioadă. Deși soluțiile pe termen scurt pot fi utile, nu putem fugi la nesfîrșit de propriile emoții. Mindfulness te poate ajuta să-ți înțelegi trăirile, să le accepți și să te folosești de ele, ceea ce asigură o vindecare mai profundă și de lungă durată.

## *Stresul și traumele*

Cei mai mulți dintre noi sînt de acord cu faptul că stresul și traumele sînt dureroase. Trăim într-o lume grăbită, în care stresul e greu de evitat. Într-o zi obișnuită se pot întîmpla multe lucruri mărunte care provoacă stres: aflarea ultimelor noutăți, o ceartă cu un prieten, un blocaj în trafic. Cînd sîntem stresați, avem tendința să ne concentrăm asupra gîndurilor noastre și să ignorăm ceea ce se petrece în corpul nostru; astfel, obosim fiindcă nu ținem seama de semnalele trupului, care ne cere să ne odihnim. Cu timpul,

stresul se poate acumula, ajungînd să ne influențeze inclusiv sănătatea emoțională, ceea ce, uneori, duce la depresie. Trauma este o versiune extremă a stresului, fiind, de regulă, rezultatul unui eveniment dureros cu semnificații în viața noastră. Experiențele traumatizante și stresul cronic ne pot afecta capacitatea de a fi conștienți de ceea ce se întîmplă în prezent, iar toate acestea pot contribui la apariția depresiei.

### Tratament

Deoarece depresia influențează atîtea aspecte ale vieții, multe persoane constată că procesul vindecării are numeroase fațete. Altfel spus, pentru a trata depresia în mod eficient, e necesară adeseori integrarea mai multor instrumente și practici de recuperare.

Această carte nu are menirea de a servi drept terapie sau instrument de diagnosticare; ea joacă doar rolul unui adjuvant al tratamentului antidepresiv pe care-l urmezi deja. Dacă nu ai un plan de tratament, e bine să știi că, în cazul în care simptomele depresive îți afectează capacitatea de a funcționa ori ai gînduri de sinucidere sau de a-ți face rău, ar fi bine să consulți un medic specialist. Îți stau la dispoziție numeroase resurse (vezi lista de la paginile 200-202). Cu un diagnostic și un tratament corespunzător, vei putea să învingi depresia și să te simți mai bine.

## Cum să folosești această carte

În capitolele următoare vei învăța numeroase tehnici care te vor ajuta să folosești practica mindfulness pentru a reduce intensitatea și durata episoadelor depresive. În fiecare capitol este analizat unul dintre principiile-cheie ale acestei practici: mintea începătorului, lipsa judecății,

acceptarea, răbdarea, încrederea, absența străduinței și eliberarea. Vei găsi diverse exerciții, de la meditații simple și vizualizări la reflecții și activități de îngrijire personală. E posibil ca unele să nu rezoneze cu nevoile tale. Te sfătuiesc să le dai totuși o șansă și să te întorci la ele mai tîrziu.

Poți să parcurgi capitolele în orice ordine dorești. Concentrează-te asupra aspectelor care te ajută să integrezi mindfulness în viața de zi cu zi. Nu uita că tu știi cel mai bine de ce anume ai nevoie. Această carte este menită să te susțină, indiferent ce ar însemna acest lucru pentru tine; o poți folosi așa cum crezi de cuviință.

## Înainte de a începe

Felicitări! Ai făcut un pas important spre o stare de spirit mai bună. Alegînd această carte, ai demonstrat că ești dispus să investești timp și efort în propria persoană. În timp ce o parcurgi, ține cont de următoarele lucruri:

**Mindfulness este un proces.** Nu este o destinație, ci o călătorie, iar tu ești conducătorul expediției. Poți să faci exercițiile unul după altul; poți alege să practici cu precădere cîteva tehnici pe care le consideri deosebit de utile, iar în unele zile poți să nu faci nici un exercițiu.

Abordează practica mindfulness conform preferințelor și stilului tău de viață.

**Uneori, acest proces nu este tocmai plăcut.** Mindfulness este o practică introspectivă care ne ajută să devenim mai conștienți de noi înșine. Cînd aflăm mai multe despre noi, e posibil să apară trăiri neplăcute, mai ales dacă depresia ne-a împiedicat să ne ocupăm de ele. E important să te respecți, să nu te grăbești și să fii atent la ceea ce ți se întîmplă. Nu uita să ai răbdare cu tine însuți (principiu despre care vom discuta în Capitolul 5).

**Manifestă compasiune față de tine însuți.** Cel mai important aspect al practicii mindfulness este autocompătimirea. Nu contează cît de repede parcurgi materialul; vei progresa doar dacă îți vei însuși cu adevărat tehnicile și exercițiile prezentate, pentru a le integra în viața de zi cu zi. Poate că ar fi bine să-ți faci un program; de exemplu, alege să dedici exercițiilor 5-10 minute o dată la două zile. Ai grijă totuși să nu cazi în capcana lui „totul sau nimic", adică să-ți spui că „trebuie să fac exerciții în fiecare zi" sau „dacă nu mă țin de program, n-am făcut nimic". Perseverența este esențială și te ajută să-ți formezi obiceiuri sănătoase, durabile. Viața e însă imprevizibilă, așa că, dacă ești nevoit să te întrerupi, nu fi aspru cu tine însuți și nu te condamna. Fii îngăduitor cu propria persoană și, atunci cînd e posibil, reia lucrurile de unde le-ai lăsat.

## Observații privind exercițiile

În general, exercițiile din această carte îți vor fi de mai mult folos dacă le vei practica și vei reflecta la ele de mai multe ori. S-ar putea să observi că de fiecare dată afli ceva nou despre tine. Hotărăște singur care dintre ele te ajută cel mai mult și cît de des le vei folosi. Seria de exerciții din fiecare capitol începe cu o meditație simplă de împământare, foarte ușor de realizat și utilă atunci cînd te simți stresat sau tulburat.

Majoritatea acestor activități dau cele mai bune rezultate dacă sînt efectuate într-un spațiu intim, liniștit și confortabil, într-un loc în care nu poți fi întrerupt sau distras de nimic. (Nu uita să-ți închizi telefonul sau să-l pui pe modul silențios.) Pentru unele persoane, acesta ar putea fi dormitorul sau o cameră retrasă. Pentru altele, ar putea fi afară, într-un loc preferat. Ceea ce contează este să te simți confortabil atunci cînd le realizezi.

Uneori ți se va cere să închizi ochii, dar dacă preferi să-i ții deschiși, destinde mușchii din jurul ochilor și privește relaxat. Dacă depresia este asociată unei traume semnificative, iar în timpul exercițiilor ies la suprafață amintiri legate de aceasta sau începi să intri în panică, e important să întrerupi meditația și să găsești un mod de a te liniști pe moment. Poți să suni un prieten care să te ajute să te împământezi, poți să faci ceva care să te ajute să-ți liniștești mintea, cum ar fi să colorezi, să scrii în jurnal sau să asculți muzică, ori poți să desfășori o activitate fizică, precum mersul pe jos sau yoga. În general,

cînd apar amintiri neplăcute și o stare de panică, e important să-ți asculți corpul. Dacă problemele persistă, consultă un specialist din domeniul sănătății mintale ca să înțelegi mai bine ce se întîmplă.

# 2

# Mintea începătorului

Nu e întotdeauna ușor să începi ceva nou. Poate fi însă reconfortant să pornești într-o nouă aventură, fără a avea idei preconcepute despre cum o să meargă lucrurile sau cum ar trebui să fie. Imaginează-ți că te pregătești de o călătorie într-un loc despre care nu știi nimic. Cînd entuziasmul e mai puternic decît grijile cu privire la necunoscut și la neprevăzut, rămîi receptiv la experiențele noi. Mintea începătorului semnifică această atitudine de deschidere față de orice posibilitate. În capitolul de față vei analiza acest aspect observînd cînd anume te simți deschis față de nou și cînd începi să te închizi sau să te cramponezi în vechile tipare.

## Cum ne ajută practica mindfulness

Multe persoane care se luptă cu depresia își formează un anumit mod de a reacționa, tipare de gîndire negativă care se transformă fără voie în obiceiuri bine înrădăcinate. Toți procedăm așa într-o anumită măsură; toți avem experiențe ce ne influențează reacțiile și felul în care vedem lumea. În timp însă, aceste reacții care ajung să se înrădăcineze ne slăbesc capacitatea de a vedea lucrurile altfel. Aici intră în joc principiul minții începătorului din mindfulness. Mintea începătorului este un mod de a fi care favorizează deschiderea, receptivitatea și speranța – calitățile cu care abordăm ceva pentru prima dată. Cînd constatăm că răspundem unei situații noi în modul nostru obișnuit, putem aplica acest principiu observîndu-ne mai întîi reacțiile, respirînd profund și apoi schimbîndu-ne atitudinea.

Cînd ești copleșit de depresie, ai tendința să vezi mereu paharul pe jumătate gol, chiar dacă, în realitate, este și pe jumătate plin. Mintea începătorului te poate ajuta să-ți schimbi perspectiva și să încerci să vezi tot paharul. Ea îți permite să privești lumea cu ochi de copil, cu o curiozitate firească și cu deschidere față de noile experiențe. Presupune nerăbdare, entuziasm, pătrunderea într-o stare naturală de joacă și de explorare. Cînd aplici principiul minții începătorului, în loc să vezi paharul pe jumătate gol, poți observa *ce frumos se reflectă lumina în pahar.*

Deși principiile mindfulness-ului pot fi analizate în orice ordine, mintea începătorului este deosebit de utilă cînd te afli la început. În momentul în care practici pentru prima dată mindfulness pentru a ține sub control depresia, uneori e posibil să ai experiențe neplăcute. Pe măsură ce înveți să observi gîndurile negative legate de depresie și trăirile pe care ai încercat să le eviți, s-ar putea să te simți tulburat. Mintea începătorului te va ajuta să mergi mai departe pe măsură ce îți vei însuși celelalte principii ale practicii mindfulness.

## Tipare mintale și emoționale comune

Depresia poate fi considerată o adevărată năpastă a minții începătorului. Am putea chiar s-o numim „gîndire învechită”; omul are impresia că „a mai trecut prin asta” și că orice ar face e în zadar. Cînd ești blocat în acest mod de gîndire, ți-e greu să-ți amintești că poți privi fiecare moment dintr-o perspectivă nouă. Într-o iarnă ce pare fără sfîrșit, e greu să ne amintim că pînă la urmă va veni primăvara și că totul se va retrezi la viață.

Cei mai mulți dintre noi ezită să încerce ceva nou, mai ales ceva ce poate intra în contradicție cu vechiul lor mod de a fi. Depresia ne distorsionează perspectiva asupra lumii,

făcîndu-ne să dăm crezare îndoielilor care apar atunci cînd ne aflăm în fața unei noi experiențe:

*Nu știu dacă pot să fac asta.*
*Nu știu ce trebuie să fac.*
*N-am timp.*
*Nu cred că o să meargă.*

Chiar dacă par inofensive, cu timpul, aceste gînduri se înmulțesc. În capitolul de față vom analiza cîteva metode de cultivare a minții începătorului care te pot ajuta să avansezi în practica mindfulness și să fii deschis față de experiențele noi.

## Ceva nou

Jenny, o tînără inteligentă și inventivă de 34 de ani ce lucra ca manager de proiect, mi-a cerut ajutorul în legătură cu depresia de care suferea. Se considera o perfecționistă și se lupta cu o supărătoare neîncredere în sine, însoțită de o senzație constantă de gol interior. De cîteva luni, o neliniștea faptul că nu-și dădea toată silința la serviciu și se gîndea ore întregi în fiecare zi ce anume „ar fi trebuit" să facă mai bine. Jenny a început să stea mai mult la birou; se întorcea acasă istovită și se uita la televizor pînă cînd adormea pe canapea. Petrecea din ce în ce mai puțin timp cu prietenii și cu cei dragi, iar în perioada în care a început terapia, nu mai avea contacte cu nimeni în afara persoanelor de la locul de muncă. La primele ședințe, Jenny a fost foarte sceptică în ceea ce privește beneficiile practicii mindfulness. Am întrebat-o: „De ce să nu încerci ceva nou? Dacă nu merge, poți continua să faci ceea ce făceai pînă acum". A acceptat să încerce.

Jenny a început să facă zilnic exerciții de respirație. Conform spuselor sale, a înțeles că își reprima trăirile. A început să devină mai conștientă de sine, dîndu-și seama că nu mai avea timp să facă ceea ce-i plăcea și că se lăsase copleșită de reacțiile negative ale colegilor de la serviciu, lucru care o epuizase. Jenny a simțit în cele din urmă tristețea provocată de îndepărtarea de prieteni și a început să reia legătura cu ei pentru a face planuri împreună. Faptul că a abordat situația cu mintea începătorului i-a permis să se judece mai puțin, să

manifeste mai multă compasiune față de sine și să identifice aspectele pe care trebuia să le analizeze și să le dezvolte.

## Meditație simplă

Seria de exerciții din fiecare capitol începe cu un *exercițiu de împământare*. Ori de cîte ori te simți peste măsură de stresat sau copleșit de sentimente, exercițiul de împământare este o metodă excelentă de a te calma și de a te remonta.

Mintea începătorului este solul fertil în care poți cultiva practica mindfulness. Exercițiile de împământare sînt deosebit de utile ca inițiere în această mentalitate. Cînd ajungem la maturitate, sîntem presați adeseori să ignorăm nevoia de a ne regăsi calmul pentru a fi productivi și eficienți. Curiozitatea și deschiderea copilărească, definitorii pentru mintea începătorului, se formează prin exerciții de împământare deoarece, pentru a ne analiza și a cultiva buna dispoziție, e necesar să ne simțim în siguranță.

În acest exercițiu vom folosi *împământarea senzorială*, care presupune trăirea din plin a experienței în urma conectării cu o gamă vastă de stimuli senzoriali. Există numeroase moduri de a ne împământa cu ajutorul simțurilor; acest exercițiu te ajută să observi și să asimilezi

detalii din mediul înconjurător folosind pe rînd fiecare simț. Se numește „tehnica 5-4-3-2-1”.

Pentru început, găsește-ți o poziție confortabilă într-un loc liniștit, în care să nu fii deranjat.

Rezolvă următoarele cerințe, cu voce tare sau în minte dacă nu ai la îndemînă ceva de scris.

Numește 5 lucruri pe care le vezi.

.....

Numește 4 lucruri pe care le poți atinge.

.....

Numește 3 lucruri pe care le auzi.

.....

Numește 2 lucruri pe care le poți mirosi.

.....

Numește 1 lucru pe care-l poți gusta.

.....

După încheierea exercițiului, relaxează-te cîteva minute fără să-ți schimbi poziția, îndreptîndu-ți atenția spre senzațiile pe care le percepe propriul corp.

## Exercițiul 1

## Tehnica balonului

Din cauza stresului și a tensiunii acumulate, multe persoane cu depresie au, fără să-și dea seama, o postură inadecvată sau mișcări limitate, care le reduc capacitatea de a respira adînc și de a absorbi suficient oxigen. Respirația abdominală este o tehnică de respirație profundă cu ajutorul căreia ne putem obișnui să respirăm din partea de jos a plămînilor, ceea ce ne permite să adoptăm o atitudine mai deschisă, curioasă și receptivă, specifică minții începătorului. În plus, respirația abdominală profundă poate să scadă tensiunea arterială și să încetinească bătăile inimii, favorizînd circulația în tot corpul a sîngelui bogat în oxigen. În schimb, cînd respirăm superficial, sistemul nervos poate intra în modul „luptă/ fugi/înlemnește", care dă naștere unor gînduri negative și tulburărilor emoționale.

Analiza unui lucru atît de obișnuit ca respirația cu ajutorul unui exercițiu de acest gen îți permite să intri mai adînc în mintea începătorului. Cînd începi să respiri altfel, dai posibilitatea să se petreacă ceva nou în viața ta.

Pentru început, găsește-ți o poziție confortabilă, așezat cu mîinile în poală sau întins pe spate.

1. Spune cît de stresat te simți în acest moment, folosind scara de mai jos.

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| deloc stresat | | | | | foarte stresat |

2. Închide ochii și imaginează-ți că abdomenul tău e un balon.
3. Inspiră profund pe nas și numără pînă la cinci, împingînd aerul în abdomen și permițînd balonului să se dilate complet în timpul inspirației.
4. Odată balonul umplut, ține-ți respirația și numără pînă la trei.
5. Expiră încet pe nas, numărînd pînă la șapte, în timp ce balonul se dezumflă complet.
6. Acum evaluează din nou nivelul stresului.

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| deloc stresat | | | | | foarte stresat |

Repetă exercițiul pînă cînd ajungi la nivelul dorit. Nu e nevoie să ajungi la 1 sau la 0; ceea ce contează este să reduci stresul în așa măsură încît, în acel moment, să ți se pară suportabil. Acest exercițiu poate fi făcut zilnic, pentru a-ți forma un nou mod de a respira. Poate fi folosit și în momentele în care te simți stresat, anxios sau deprimat.

## Exercițiul 2

## Călugărul flămînd

În acest exercițiu, vei trăi o experiență cunoscută ca și cum ți s-ar întîmpla pentru prima dată. Cînd ești copleșit de depresie, ai tendința să faci lucruri cotidiene fără să iei aminte la ele. Gîndește-te la ultima masă pe care ai luat-o: la sfîrșit abia îți mai amintești ce ai mîncat, ce gust avea mîncarea sau dacă te-ai săturat. Cînd mîncăm cu băgare de seamă, mintea începătorului transformă această activitate cotidiană într-o experiență liniștitoare, care ne ajută să ne împămîntăm.

Pentru acest exercițiu, alege o mîncare delicioasă, dar simplă. Mulți aleg o bucată de ciocolată, niște stafide sau un biscuit. Odată familiarizat cu exercițiul, poți cultiva mintea începătorului aplicînd tehnica la mese întregi.

1. Ține alimentul între degetul mare și arătător.
2. Imaginează-ți că ești un copil mic și că e prima dată cînd ții în mînă alimentul respectiv.
3. Observă reacțiile care apar în gură, în stomac și în mîini în timp ce vezi și simți acest obiect.
4. Apropie-l de nas și inspiră. Observă aromele care îți gîdilă nările.
5. Observă senzațiile care apar cînd percepi mirosul mîncării.
6. Îndepărtează alimentul de nas, avînd grijă să observi eventualele gînduri care-ți trec prin minte.

7. Continuă să ții alimentul în mînă, pipăindu-l și observîndu-i culorile și forma.
8. Cînd te simți pregătit, apropie alimentul de buze și mușcă din el.
9. Mestecă încet. Observă gustul alimentului, senzația pe care o ai cînd se dizolvă în gură, cum îl simți pe limbă și cu dinții. Cîte arome diferite poți identifica? Ce senzație ai cînd mesteci? Observă eventualele gînduri care-ți trec prin minte.
10. După ce ai terminat de mestecat, așteaptă puțin și observă-ți reacțiile și sentimentele. Notează mai jos ce ai observat:

Ce gînduri îți trec prin minte?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce sentimente ai?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce senzații ai?

## Exercițiul 3

## Împărtășirea trăirilor

Dacă suferim de depresie, uneori nu ne putem gîndi la ceea ce iubim și la lucruri care ne fac plăcere fără să avem și sentimente negative complexe precum cele de pierdere, de dezamăgire și de eșec. Exercițiul de față ne ajută să ne eliberăm de aceste asocieri negative concentrîndu-ne atenția asupra unor sentimente plăcute pe care le avem față de cineva sau de ceva. Important este să-ți oferi posibilitatea de a avea sentimente pozitive fără teama de a le pierde, împărtășindu-le cu generozitate. Asemenea minții începătorului, generozitatea sinceră nu are limite.

Deși este vorba despre un exercițiu de desen, nu trebuie să-ți faci griji în legătură cu cît ești de priceput sau cît de „bune" sînt desenele tale. Scopul exercițiului este să te exprimi într-o manieră expresivă, nu să ții foarte mult la un anumit rezultat. Dacă preferi să folosești cuvinte în locul imaginilor, nu te sfii! Încearcă să fii vesel și să nu te judeci, ca un copil care desenează doar de plăcere.

Ia o coală de hîrtie și așaz-o pe masă, pe birou sau pe o altă suprafață. Împarte pagina în patru coloane și numerotează-le de la 1 la 4.

Folosește creioane simple, creioane colorate sau markere. Nu te grăbi și fii atent la ce-ți spun simțurile. Cum ți se par lucrurile pe care le folosești la desen? Ce culori, mirosuri și

sunete sînt prezente în timp ce desenezi? Observă eventualele gînduri care apar pe parcurs, dar fă tot posibilul să nu te întrerupi din desenat.

În prima coloană, desenează un loc în care ți-ai dori să te afli. Poate fi în interior sau în exterior, poate fi un loc în care mergi des sau unul pe care ți-l amintești. Include detalii care sînt importante pentru tine, dar nu încerca să creezi o imagine precisă sau realistă. Desenează ceva care are o anumită semnificație pentru tine.

În a doua coloană, transpune în imagini o activitate care-ți place. Poți să te desenezi și pe tine sau doar obiecte ori acțiuni ce reprezintă activitatea respectivă.

În a treia coloană, desenează o ființă cu care-ți place să-ți petreci timpul. Nu trebuie neapărat să fie o persoană! Poate fi un animal de companie, păsările care vin să se hrănească în curte sau orice creatură a cărei prezență îți face plăcere.

În coloana a patra, desenează o persoană sau un loc căruia vrei să-i transmiți afecțiunea ta.

După ce ai terminat, întoarce foaia. Notează gîndurile și sentimentele pe care le ai; încearcă să scrii în așa fel încît să umpli toată pagina.

## Cuvinte de încurajare

În timp ce faci aceste exerciții, nu uita să-ți manifești aprecierea față de propria persoană și să-ți sărbătorești micile victorii! Astăzi ai ales această carte și acum citești această pagină; e un succes și un pas pe calea spre vindecare. Nu uita: călătoriile care-ți aduc cele mai mari satisfacții încep cu un singur pas. Faptul că azi nu mergi mai departe nu înseamnă decît că, pentru moment, iei o pauză, iar mîine poți începe din nou.

## Exercițiul 4

## Acceptarea trăirilor neplăcute

Ai observat că animalele și copiii par să se elibereze mai ușor de sentimentele negative decît adulții? Ce s-ar întîmpla dacă, în loc să eviți trăirile neplăcute, ai încerca să le accepți? Pentru o asemenea abordare radicală este nevoie de mintea începătorului.

Acest exercițiu este un mod de a răspunde cu înțelegere și compasiune sentimentelor neplăcute, asemenea unui copil care, în mod instinctiv, îmbrățișează un alt copil supărat. Cînd îți îndrepți atenția, compasiunea și înțelegerea spre sentimente precum tristețea și frica, ai șansa de a merge înainte. Folosești mintea începătorului pentru a face față trăirilor greu de suportat cu ușurința și cu inocența unui copil.

Dedică acestui exercițiu între 5 și 10 minute, mai mult dacă e nevoie și mai puțin dacă vrei să te oprești mai repede.

1. Găsește-ți o poziție confortabilă, așezat cu mîinile în poală sau întins pe spate.
2. Gîndește-te la o situație dificilă din trecut sau din prezent. Alege ceva de dificultate redusă sau medie; cînd faci acest exercițiu pentru prima dată, ar fi bine să începi cu ceva mai ușor.
3. Observă dacă apar senzații de disconfort. Recunoaște eventualele gînduri sau impulsuri de a fugi de aceste

senzații (vrei să suni pe cineva, simți nevoia să-ți verifici telefonul, vrei să iei o gustare, îți faci griji cu privire la ceea ce ai de făcut).

4. Inspiră adînc pe nas și expiră încet pe gură de două-trei ori.
5. Gîndește-te la o persoană plină de iubire sau de compasiune din viața ta, din prezent sau din trecut. Imaginează-ți că persoana aceasta îți adresează vorbe frumoase sau îți dă o îmbrățișare caldă, afectuoasă.
6. Cînd percepi o senzație de calm și de iubire în minte și în trup, îndreaptă-ți atenția spre acea situație dificilă și spre sentimentele pe care încercai să le eviți.
7. Fii atent la acel sentiment neplăcut. Închipuie-ți că îl îmbrățișezi cu compasiunea și cu bunătatea pe care le-ai simțit mai devreme.
8. Spune cuvinte pline de iubire, cum ar fi „sînt aici, cu tine – o să fie bine", ori de cîte ori e nevoie, pînă cînd simți că mintea și trupul ți se relaxează și se calmează.

Poți face acest exercițiu înainte sau după situații care activează sentimente ori gînduri greu de suportat. De asemenea, îl poți face dimineața sau seara, ca pe un ritual zilnic, pentru a-ți spori toleranța față de emoțiile negative și pentru a-ți dezvolta flexibilitatea emoțională și tenacitatea.

## Exercițiul 5

## Respirația conștientă

În urma acestui exercițiu vei învăța să unești mintea cu trupul folosind respirația pentru a-ți liniști gîndurile. În cea mai mare parte a timpului, nu sîntem foarte conștienți de modul în care respirăm. Totuși, felul în care se mișcă aerul în corp poate spune foarte multe despre starea noastră mintală. De exemplu, cînd respirăm din abdomen (vezi exercițiul 1, pagina 44), avem tendința să ne simțim mai relaxați și mai prezenți. Cînd respirăm din piept, ne simțim mai anxioși și mai rupți de ceea ce se întîmplă în clipa de față.

La început, s-ar putea să-ți fie greu să te concentrezi asupra respirației, fiindcă, probabil, vei fi mai conștient de gînduri. Poți să-ți analizezi gîndurile după ce termini exercițiul.

1. Găsește-ți o poziție confortabilă, așezat sau întins.
2. Închide ochii sau concentrează-ți încet, încet privirea asupra unui obiect sau loc din fața ta.
3. Îndreaptă-ți atenția spre respirație. Simte aerul intrînd și ieșind în timp ce inspiri și expiri. Lasă respirația să se așeze de la sine într-un ritm lent și confortabil.
4. Cînd inspiri, închipuie-ți că aerul umple încet un balon din abdomen. Lasă balonul să se umfle complet.
5. Cînd expiri, imaginează-ți că balonul se dezumflă încet.
6. Continuă să respiri în ritm constant. Observă abdomenul ridicîndu-se și coborînd în timp ce umfli și dezumfli balonul.

7. Cînd constați că mintea rătăcește, spune-i cu blîndețe gîndului care te distrage: „Iată-te. O să mă ocup de tine cînd termin”. Apoi îndreaptă-ți atenția spre senzațiile pe care le provoacă respirația, concentrîndu-te din nou asupra balonului din abdomen, care se umflă încet cînd inspiri și se dezumflă încet cînd expiri.
8. Continuă exercițiul timp de cîteva minute.

Cînd ai terminat, deschide ochii sau nu te mai concentra asupra nici unui lucru și lasă-ți mintea să se relaxeze. Privește puțin în jur, ca să te orientezi. Observă culorile, consistența lucrurilor, lumina și temperatura din jur. Observă-ți gîndurile, senzațiile pe care le ai și eventualele emoții.
Alege un gînd pe care l-ai avut în timpul exercițiului sau după aceea și răspunde la întrebările de mai jos.

Ce gînduri ai observat că au apărut cu precădere în timp ce respirai?

.....

Pe o scară de la 1 la 5 (1 = foarte ușor, 5 = foarte greu), cît de ușor ți-a fost să te liniștești cînd mintea rătăcea și să-ți întorci atenția spre respirație?

.....

Ce te-a ajutat să-ți întorci atenția spre respirație?

.....

.....

Ai observat întîmplîndu-se ceva anume în corp cînd ți-ai întors atenția spre respirație? De exemplu, ai simțit tensiune sau relaxare?

Cum te simți acum?

În timpul exercițiului, ți-ai spus că te vei ocupa mai tîrziu de gîndurile care apăreau. Acum notează-ți gîndurile care ar putea avea nevoie de mai mult timp și atenție.

## Un moment de atenție. Mintea începătorului

Cînd ești deprimat, e foarte greu să privești lucrurile în perspectivă. E ca și cum ar ploua zile în șir și ai avea impresia că soarele n-o să mai iasă niciodată. Depresia poate afecta modul în care gîndim, simțim și acționăm, făcîndu-ne să credem că nimic nu se va schimba niciodată. Colac peste pupăză, această mentalitate ne determină să

nu facem tocmai ceea ce ne-ar ajuta să vedem lucrurile altfel. Ne dăm bătuți, convinși că povestea noastră nu se va schimba niciodată. Batem pasul pe loc, iar, cu timpul, această viziune perimată accentuează sentimentele negative și depresia.

Depresia ne afectează flexibilitatea și modul de gîndire, dar mintea începătorului ne lărgește perspectiva și ne extinde posibilitățile. Ea ne permite să punem la îndoială vechile noastre tipare mintale. Cînd faci loc unui nou punct de vedere asupra unei vechi experiențe, deschizi un drum nou, care te poate duce spre gînduri și trăiri încă nedescoperite. Pe măsură ce învățăm să fim deschiși față de alte posibilități, să ne bucurăm de plăcerile simple și să abordăm fiecare experiență cu mintea începătorului, vechile noastre povești și preocupările legate de depresie își pierd tot mai mult puterea asupra noastră.

Schimbarea nu se produce din senin; e nevoie de efort. În plus, cînd suferi de depresie, resursele interioare pe care le poți mobiliza pentru a face schimbările dorite sînt limitate. Cînd ai impresia că schimbarea nu se va produce niciodată sau că nu e destul de rapidă, folosește mintea începătorului pentru a te elibera de ideile fixe despre felul în care ar trebui să stea lucrurile și adoptă o atitudine deschisă față de toate posibilitățile. Dacă ai îndoieli, mintea începătorului îți va aminti că poți să te întorci oricînd la lucrurile care-ți sînt familiare, așa că ce te costă să încerci ceva nou? A fi curios, a înainta pas cu pas și a reflecta la

ceea ce observi pe drum pot părea niște pași mărunți. Ei te pot purta însă numaidecît spre experiențe noi, necunoscute. Mintea începătorului îți oferă libertatea de a fi curios. Poate va fi una dintre tehnicile care te vor ajuta cel mai mult să te eliberezi din constrîngerile gîndirii depresive.

## AFIRMAȚIE

Fiecare capitol se încheie cu o afirmație, o frază scurtă și simplă, cu conotații pozitive, pe care o poți rosti ori de cîte ori ai nevoie de un imbold. Afirmația din acest capitol îți amintește că, uneori, schimbarea necesită timp:

***Învăț și progresez în fiecare zi.***

Poți rosti o asemenea frază dimineața, ca să-ți începi ziua într-o notă pozitivă, optimistă. Sau poți să-ți amintești una pentru a combate gîndurile negative atunci cînd te afli într-o situație care-ți trezește sentimente neplăcute sau dorința de a te critica. De asemenea, poți apela la asemenea vorbe în timp ce te îmbraci, faci duș, te pregătești pentru o întîlnire sau ori de cîte ori simți nevoia.

**DE REȚINUT**

1. Mintea începătorului este atitudinea pe care o avem atunci cînd începem ceva nou fără idei preconcepute. E un sentiment de curiozitate, uimire, speranță și deschidere față de toate posibilitățile.
2. În unele privințe, depresia este exact opusul minții începătorului, fiindcă ne face să credem că nimic nu se poate schimba sau îmbunătăți.
3. Exercițiile de împământare ne ajută să cultivăm mintea începătorului, să ne odihnim și să ne liniștim.
4. Mintea începătorului este utilă atunci cînd începem să practicăm mindfulness.
5. Putem folosi respirația pentru a ne uni mintea și trupul, concentrîndu-ne atenția asupra respirației și oferindu-ne spațiul de care avem nevoie pentru a privi gîndurile și sentimentele neplăcute dintr-o nouă perspectivă.

# 3

# Absența judecății

În mod paradoxal, judecata de sine ne izolează de cei din jur. Adeseori, ne judecăm cu asprime încercînd să ne simțim mai bine: presupunem că alții ne vor critica, iar pentru a preîntîmpina acest lucru, ne grăbim să ne atacăm pe noi înșine pentru imperfecțiuni imaginare. Ne spunem: „Cu cît sînt mai dur cu mine, cu atît mă voi simți mai în siguranță față de ceilalți, fiindcă e puțin probabil să mă judece la fel de aspru pe cît mă judec eu însumi”. Mai bine diavolul pe care-l știm (propria noastră voce critică) decît judecata neașteptată a altora. Totuși, în loc să ne simțim în siguranță, ne cufundăm în singurătate și lîncezeală. Autocritica ia locul interacțiunilor propriu-zise care dezvăluie adevăratele gînduri și sentimente ale oamenilor față de noi. Ne împiedică să fim receptivi la ceea ce gîndesc și simt alte persoane față de noi, inclusiv la gîndurile și sentimentele pozitive. Aplicînd principiul absenței judecății, vom fi mai dispuși să stabilim legături cu alte persoane și să facem față tuturor situațiilor care apar în urma acestor interacțiuni.

## Cum ne ajută practica mindfulness

Cînd ne luptăm cu depresia, avem tendința să ne gîndim mereu la ceea ce *nu* facem. Chiar dacă nu suferim de depresie, gîndurile negative sînt în general ciclice și persistente; cu cît ne concentrăm mai mult pe ceea ce nu vrem, cu atît observăm mai mult lucrurile negative din viața noastră. Este un fapt valabil pentru toată lumea, întrucît oamenii au o înclinație înnăscută spre *negativism*. Instinctul de a fi foarte atenți la potențialele pericole a asigurat supraviețuirea speciei umane, ferindu-ne de situații riscante și determinîndu-ne să ne pregătim de ceea ce e mai rău. Conform psihologului Rick Hanson, un cercetător de marcă al problemei înclinației spre negativism, „în mediul dur în care trăiau strămoșii noștri, dacă nu observau un morcov, de obicei găseau altul mai tîrziu. Dacă însă nu reușeau să evite un pericol, gata – nu mai aveau nici o șansă de a-și transmite genele mai departe”.

Negativismul face parte din comportamentul nostru adînc înrădăcinat, determinîndu-ne să fim precauți pentru a nu ne răni. Dacă însă nu e ținut sub control, acest reflex de supraviețuire se poate manifesta în mod exagerat. Conform celor discutate în capitolul anterior, depresia ne predispune la negativism. Cînd ești deprimat, poți să-ți faci un obicei din a ceda în fața acestei atitudini, bizuindu-te numai pe ea cînd te gîndești la tine însuți și la alții. Prin practica mindfulness se caută să se contrabalanseze negativismul,

îndreptîndu-se atenția către experiențele pozitive. Conform cercetătorilor de la Greater Good Science Center de la University of California, Berkeley, această practică ne ajută să ne eliberăm de negativism în virtutea a două aspecte esențiale:

1. Mindfulness ne ajută să ne păstrăm atenția și concentrarea asupra gîndurilor și sentimentelor proprii.
2. Mindfulness ne ajută să ne acceptăm propriile gînduri și sentimente, fără a le judeca.

Să revenim deci la exemplul cu paharul de apă: e pe jumătate gol sau pe jumătate plin? Dacă îl vei privi dintr-o perspectivă negativistă, îl vei vedea pe jumătate gol și s-ar putea să-ți faci griji că nu vei reuși să-ți potolești setea. Mindfulness ne permite să observăm gîndurile și trăirile proprii din prezent și să înțelegem că apa din pahar nu este altceva decît apă într-un pahar.

În viața de zi cu zi, e posibil să ne blocăm în negativism fără ca măcar să ne dăm seama. Avem nenumărate ocazii să ne judecăm: putem fi nemulțumiți de felul în care ne-am îmbrăcat, de ceea ce mîncăm sau de cîtă activitate fizică (nu) facem. Putem să ne comparăm tot timpul cu alții sau cu imaginea idealizată a propriei persoane și să ne observăm doar cusururile. Principiul absenței judecății ne ajută să lăsăm la o parte negativismul și ne amintește că putem fi doar acolo unde sîntem în clipa de față. A accepta fără să judecăm experiența pe care o trăim, chiar și numai

pentru cîteva momente, poate fi un lucru extrem de important. În plus, aceste momente de ușurare pot face să încolțească alte gînduri pozitive, eliberîndu-ne astfel de povara judecății.

## Tipare mintale și emoționale comune

Învățînd să aplicăm principiul absenței judecății, ne cultivăm *discernămîntul*, capacitatea de a înțelege ce ne este de folos și ce nu. Discernămîntul este un tip de percepție care ne permite să identificăm opțiuni mai clare, mai sănătoase. Exercitarea discernămîntului ne dă sentimentul că avem de ales, că sîntem stăpîni pe faptele noastre.

Depresia ne poate umbri capacitatea de a discerne ce e bine pentru noi. Multe persoane care suferă de depresie se luptă cu sentimente de rușine și vinovăție, cu gînduri autocritice. E posibil să te judeci pentru că ai asemenea gînduri și să te învinovățești fiindcă te simți prost: „Ce e în neregulă cu mine? De ce mă simt întotdeauna atît de prost?”. Sentimentul de neajutorare te poate face să-ți spui: „Nu există nici o soluție”. Depresia și judecata de sine merg adeseori mînă în mînă: uneori, depresia te poate face să te judeci și mai mult, în timp ce judecata de sine te poate face să te simți și mai deprimat.

Cînd nu ne judecăm, învățăm să reacționăm la aceste trăiri cu discernămînt, astfel încît să avem capacitatea de a alege să înlocuim gîndurile negative cu un mod de gîndire mai constructiv: „Mă simt prost; ce m-ar putea ajuta să mă simt mai bine?”. Cînd încercăm soluții noi și înlocuim judecata de sine cu discernămîntul, facem loc autocompătimirii și înțelegerii. Asta ne ajută să păstrăm ceea ce ne este de folos și să ne eliberăm de ceea ce nu ne folosește, astfel încît să dezvoltăm în continuare resursele necesare pentru a ține sub control depresia.

## Povestea lui Johnny (prima parte)

Johnny e student la științe politice, are 20 de ani și se luptă permanent cu sentimente de neputință, gol interior, neîncredere în sine și autocritică. Părinții lui erau avocați, iar majoritatea discuțiilor de la cină erau despre concurență, rezultatele școlare, realizări și dezbaterile politice. Nu mai era loc și pentru viața emoțională a lui Johnny.

Cînd a venit la mine, băiatul avea așteptări foarte mari de la el și era foarte aspru cu sine însuși, fiindcă rareori se ridica la înălțimea propriilor exigențe. În mintea lui se judeca neîncetat.

Johnny a învățat o tehnică de meditație bazată pe autocompătimire care l-a ajutat să-și încetinească respirația și să-și concentreze atenția. Cînd se afla în această stare de atenție și relaxare, devenea conștient de faptul că era prea aspru cu sine însuși. Treptat, și-a dat seama că aceste gînduri semănau foarte mult cu reproșurile și criticile auzite în copilărie de la părinți. Cu discernămînt, Johnny a reușit să recunoască gîndurile autocritice și să le înlocuiască cu gînduri bazate pe autoreflecție și compasiune. Acest lucru i-a sporit încrederea în sine, ceea ce l-a ajutat să ia decizii mai chibzuite în legătură cu modul în care își petrecea timpul. Renunțînd treptat la judecata de sine, Johnny și-a îmbogățit „instrumentarul” cu noi abilități: a învățat să-și observe respirația, să fie atent la gîndurile și sentimentele proprii, să practice meditația bazată pe autocompătimire.

# Meditație simplă

Cînd practici mindfulness și înveți să fii mai atent la ce se întîmplă în mintea ta, observi că apar multe gînduri de judecată. Acest exercițiu de împămîntare te ajută să observi gîndurile negative, critice fără să te implici și să te lași distras de ele.

1. Găsește-ți o poziție confortabilă, așezat sau întins.
2. Închide ochii și încearcă să-ți limpezești mintea. Respiră încet de cîteva ori și concentrează-te asupra senzațiilor provocate de respirație.
3. Imaginează-ți că stai pe malul unui rîu liniștit și limpede, cu o cutie în care se găsesc bărcuțe de jucărie.
4. Continuă să te concentrezi asupra respirației. Cînd apare un gînd, recunoaște-l cu blîndețe, închipuindu-ți că este scris pe partea laterală a uneia dintre bărcuțe. Spune cu voce tare sau în minte: „Mulțumesc, gîndule”. Apoi imaginează-ți că dai drumul bărcuței pe rîu și o urmărești plutind la vale.
5. Îndreaptă-ți din nou cu blîndețe atenția spre respirație. Cînd apare următorul gînd, repetă acești pași: observă gîndul, mulțumește-i, pune gîndul într-o bărcuță, urmărește-o plutind în josul rîului.

Continuă meditația timp de 3-10 minute sau mai mult, dacă vrei.

## Exercițiul 1

## Afirmațiile pozitive

Meditațiile bazate pe afirmații constituie o metodă simplă, dar eficientă de înlocuire a tiparelor de gîndire negative. Pentru a crea o afirmație, notează un cuvînt sau un gînd pozitiv care să înfățișeze părerea ta despre tine însuți. Iată cîteva exemple pe care le poți utiliza (vei găsi și altele în această carte):

*Sînt bine așa cum sînt.*
*Mă simt bine așa cum sînt.*
*Sînt și eu om, fac greșeli, ca oricine altcineva.*

Pentru a începe meditația, așază-te într-o poziție confortabilă, cu ochii deschiși sau închiși, după cum preferi. Pune o mînă pe inimă și cealaltă pe abdomen. Inspiră adînc, imaginîndu-ți că aerul îți umple corpul și se revarsă în mîini. Apoi dă drumul încet aerului și rostește afirmația cu voce tare sau în minte.
Observă de unde vine respirația (din piept sau din abdomen?) și în ce măsură corpul tău este relaxat.
Repetă pașii de mai sus ori de cîte ori dorești.
Poți folosi orice afirmație care înseamnă ceva pentru tine și o poți schimba la nevoie.

## Exercițiul 2

## Trezirea compasiunii față de sine

Toți ne-am aflat în situații care ne-au determinat să ne judecăm și să ne criticăm, trezindu-ne sentimente de îndoială sau de nemulțumire față de noi înșine. Cînd sîntem deprimați, capacitatea noastră de a rezista acestor îndoieli cu privire la propria persoană este și mai afectată, ceea ce ne face să lansăm atacuri extreme la adresa noastră înșine care ne provoacă sentimente de rușine și ură de sine. Exercițiile de autocompătimire precum cel de față sînt esențiale în vederea sporirii capacității noastre de a suporta aceste lovituri, ajutîndu-ne să avem mai multă înțelegere și compasiune pentru noi înșine și diminuînd sentimentul de rușine. Poți face acest exercițiu ori de cîte ori ești stresat, ai o atitudine negativistă sau o stare de disconfort.

Pentru început, gîndește-te la un eveniment care ți-a provocat un gînd negativ sau o judecată despre propria persoană. Observă tulburarea pe care a stîrnit-o în corpul tău, apoi urmează pașii următori:

1. Îndreaptă-ți atenția spre locul în care simți tensiune. Observă-l cu mintea și, dacă poți, pune mîna pe zona tensionată.
2. Spune-ți în gînd: *Simt compasiune pentru durerea mea.*
3. Spune-ți în gînd: *Am tot ce-mi trebuie ca să fac față acestui lucru.*

4. Spune-ți în gînd: *Accept tot ceea ce simt, bun sau rău.*
5. Imaginează-ți că transmiți compasiune din inimă spre toate părțile corpului care sînt tensionate.

Observă ce se întîmplă cu tensiunea și cu gîndurile autocritice. Notează gîndurile sau sentimentele care au apărut ori s-au schimbat în timpul exercițiului.

.....

.....

.....

.....

## Exercițiul 3

## Gîndirea pozitivă

Principiul absenței judecății este valabil în toate domeniile vieții, inclusiv în ceea ce privește relația cu noi înșine și cu ceilalți. Cînd o persoană sau un lucru asupra căruia nu avem nici un control ne face să suferim, ne poate fi greu să reflectăm înainte de a reacționa într-un mod negativist și critic. Cînd avem o părere proastă despre noi înșine, ceea ce se întîmplă frecvent în cazul unei depresii, tindem să-i judecăm în pripă pe cei din jur. Din cauza negativismului, ne amintim lucruri neplăcute și nutrim cele mai negre gînduri despre ceilalți, pentru a reduce riscul de a fi răniți. Această reacție de moment ne afectează capacitatea de a rămîne în legătură cu cei din jur și de a afla mai multe despre noi înșine și despre ei.

Exercițiul următor te ajută să-ți identifici gîndurile și sentimentele, să le înțelegi, să te conectezi mai bine cu propriile trăiri, să lași deoparte negativismul și să mergi într-o direcție pozitivă.

Pentru început, gîndește-te la un eveniment neplăcut, petrecut recent sau mai demult, care ți-a activat atitudinea negativă sau tendința de a judeca pe cineva sau ceva. În timp ce ți-l amintești, observă eventualele reacții din corp, apoi completează tabelul alăturat.

În prima coloană, notează un gînd critic pe care l-ai avut în timpul evenimentului.

Exemple: *Ce comentariu ciudat. E un om rău.*

În a doua coloană, notează sentimentul care a însoțit gîndul respectiv.

Exemple: *frică, tristețe, iritare.*

În a treia coloană, notează un gînd pozitiv, ce reflectă o perspectivă plină de compasiune asupra situației.

Exemple: *E un punct de vedere deosebit. Nu m-am gîndit la asta*. Sau: *Pare foarte nefericit. Probabil că trece prin momente grele.*

| Atitudine negativă | Sentiment | Atitudine pozitivă |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

În continuare, reflectează cîteva momente la acest exercițiu. Ce ai observat în timp ce-l făceai? Ai avut anumite gînduri sau sentimente care te-au surprins? Amintește-ți că negativismul are legătură cu instinctul firesc de

supraviețuire; cînd îți vezi gîndurile negative ca pe ceva ce poate fi schimbat, este posibil să observi o schimbare în ceea ce privește atitudinea și perspectiva ta.

Fă acest exercițiu la sfîrșitul fiecărei zile sau al săptămînii de lucru, pentru a observa și a reflecta la gîndurile sau tendințele tale fără să te cramponezi de o poveste bazată pe judecăți. Vezi dacă acest lucru te împiedică să repeți povestea a doua zi sau în săptămîna următoare.

## Cuvinte de încurajare

Probabil că, în timp ce parcurgi această carte, ești mult mai atent decît în mod normal la gîndurile, sentimentele și respirația ta. Uneori, e posibil să te simți obosit sau într-o formă proastă, cum se întîmplă atunci cînd mergi din nou la sala de fitness după o lungă pauză. Oboseala e însă un semn că faci bine ceea ce faci și că îți dezvolți resursele interne și externe. Ține-o tot așa, nu te lăsa!

## Exercițiul 4

## Ritualul autocompătimirii

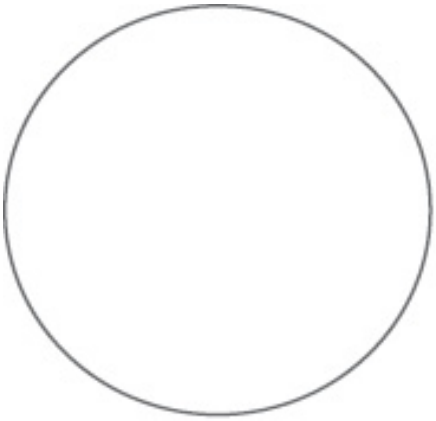
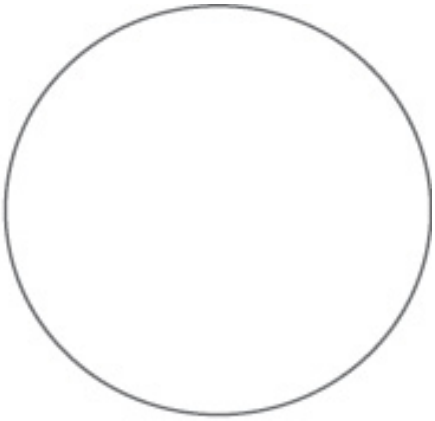
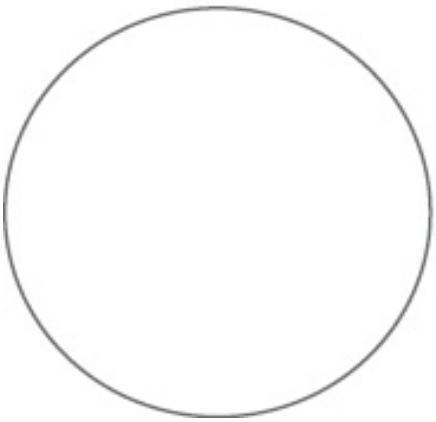
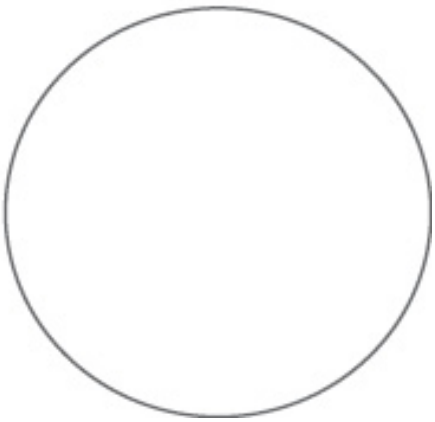
Ritualurile sînt un mod eficient de a realiza schimbări durabile, semnificative în viața noastră. Dacă crezi că ritualul este totuna cu obiceiul, trebuie să știi că ele sînt cum nu se poate mai diferite. Obiceiul este un comportament în mare măsură inconștient, pe cînd ritualul presupune acțiuni intenționate, realizate cu un anumit scop. Ritualurile ne ajută să ne asumăm comportamentul și să-i dăm o anumită direcție... iar în cele din urmă duc la formarea unor obiceiuri sănătoase.

Antidotul judecății critice este compasiunea. Cultivarea compasiunii ne ajută să conștientizăm cu delicatețe orice situație în care sîntem tentați să ne judecăm. Acest exercițiu are rolul de a te ajuta să creezi un ritual al autocompătimirii, cultivîndu-ți obiceiul sănătos de a manifesta compasiune față de persoana ta și față de alții. Ritualurile de acest gen consolidează stima de sine și atitudinea binevoitoare față de judecățile critice și față de criticile aspre. Poți să-ți oferi tu însuți spațiul și încurajarea de care ai nevoie, asemenea unui bun prieten care te susține în momentele dificile. Încearcă să faci acest exercițiu timp de 3-10 minute, cel puțin o dată sau de două ori pe săptămînă, pentru a-ți dezvolta aptitudinea compasiunii.

1. Stabilește o limită de timp pentru ritual. Așază-te confortabil și observă-ți respirația. Urmărește un timp senzațiile produse de respirație, lăsînd-o să se desfășoare în voie.
2. Du mîna la inimă și spune: *Îmi accept toate emoțiile și gîndurile. Mă simt bine așa cum sînt.*
3. Concentrează-te asupra unui gînd ușor critic în legătură cu tine însuți, cu o altă persoană sau cu o situație. Menține în prim-plan obiectul acelui gînd.
4. Cînd începi să fii conștient de judecata și negativismul care însoțesc obiectul gîndurilor tale, ține mîna la inimă și spune-ți ție, persoanei sau situației imaginate: *Transmit compasiune și acceptare. Te apreciez. Te văd și te aud*.
5. Respiră într-un ritm constant și concentrează-te asupra respirației, continuînd să ții mîna la inimă.
6. Repetă în sinea ta de încă două ori: *Transmit compasiune și acceptare. Te apreciez. Te văd și te aud.*
7. Fii atent la respirație și la ceea ce simți pînă la sfîrșitul ritualului. Observă gîndurile care apar, mai ales judecățile de sine. Dacă începi să te judeci, concentrează-te asupra respirației și a altor senzații din corp.

## MEDITAȚIE

În primul cerc, notează un gînd critic pe care l-ai avut în timpul ritualului.
În următoarele trei cercuri, notează trei gînduri pline de compasiune pe care le-ai avut.

## Exercițiul 5

## Notă de mulțumire către tine însuți

Recunoștința îl încurajează atît pe expeditor, cît și pe destinatar să adopte o atitudine pozitivă. În acest exercițiu vei juca ambele roluri, eliminînd negativismul cu ajutorul unui mesaj de mulțumire adresat ție însuți.

Așază-te într-un loc confortabil după ce ți-ai luat materiale de scris și, dacă vrei, o ceașcă de ceai, cafea, suc sau altă băutură care te ajută să te relaxezi. Pune ceasul să sune peste cinci minute. Mai jos sau pe o foaie separată, scrie o notă de mulțumire adresată ție însuți, fără să-ți faci griji cu privire la gramatică, la ortografie sau la formularea frazelor. Pur și simplu, exprimă-ți liber sentimentele de recunoștință. Dacă atenția îți este distrasă ori te blochezi, observă ce te împiedică să-ți așterni gîndurile pe hîrtie. Continuă pînă la expirarea timpului.

## Un moment de atenție. Absența judecății

Îți recomand să observi cînd apare impulsul de a te îndepărta de gîndurile și sentimentele neplăcute. În acele momente, fă o pauză și gîndește-te ce vrei să eviți. Recunoaște ceea ce simți fără să te judeci și folosește una dintre afirmațiile din acest capitol. Absența judecății te ajută să ții depresia sub control stimulînd autocompătimirea, care îți permite să alungi sentimentele de neîncredere în tine însuți și atitudinea negativistă.

Cînd te lupți cu depresia, poți să fii atît de obișnuit să te judeci cu asprime, încît nici măcar nu-ți dai seama cînd intervine autocritica. Lipsa judecății te ajută să recunoști vechile tipare de gîndire și să alegi o altă cale. Cu timpul, prin exercițiu, vei începe să identifici mai repede gîndurile autocritice, să le notezi și să te detașezi de ele cu blîndețe, ca să faci loc autocompătimirii.

Nu e cazul să-ți faci reproșuri pentru obiceiul de a fi critic. Deseori, acesta este o încercare de autoprotecție menită să prevină respingerea, rușinea și criticile. Este adînc înrădăcinat în instinctul nostru de supraviețuire ca animal social. Ne izolează însă de ceilalți, fiindcă ne

împiedică să înțelegem situația în profunzime și să ne simțim bine. Cînd sîntem critici, ne punem o armură protectoare care ne separă de ceilalți. Nu ne putem însă dezbăra de acest obicei judecîndu-ne pentru faptul că îl avem. Autocompătimirea perturbă negativismul nostru instinctiv și îi amintește creierului motivat de supraviețuire că avem la dispoziție numeroase resurse și opțiuni sănătoase. Mindfulness este un mod de a observa gîndurile critice și de a ne îndrepta cu blîndețe energiile spre tipare de gîndire mai sănătoase.

## AFIRMAȚIE

Uneori, cînd ne autocompătimim, devenim mai conștienți de cît de aspru ne judecăm pe noi înșine. Iată o afirmație pe care o poți repeta pentru a ține minte să fii bun cu tine însuți:

***Mă accept chiar și atunci cînd nu mă simt în largul meu.***

## DE REȚINUT

1. Critica față de sine poate să ne apere de suferință, dar în același timp ne poate face să ne simțim și mai izolați.
2. Negativismul este un instinct care ne face să fim mai atenți la experiențele negative.
3. Absența judecății critice este un principiu al practicii mindfulness care ne ajută să observăm gîndurile critice, negative. Ea ne permite să cultivăm discernămîntul, capacitatea de a distinge gîndurile și sentimentele folositoare de cele nefolositoare.
4. Autocompătimirea este antidotul judecății. Ne ajută să facem față mai ușor judecății de sine și criticilor.
5. Cînd devenim conștienți de modul în care ne judecăm pe noi înșine, putem apela la mindfulness pentru a înlocui critica cu compasiunea.

# 4

# Acceptarea

În orice moment, avem nenumărate posibilități de a reacționa la ceea ce se petrece în jurul nostru. Uneori acționăm într-un mod de care ne este rușine, alteori, într-unul de care sîntem mîndri. În cele din urmă însă, nimeni nu e perfect și nici nu va fi vreodată. Principiul acceptării ne ajută să înțelegem că nu trebuie să fim altcineva decît noi înșine și că trebuie să facem loc propriilor imperfecțiuni. Astfel ne putem conecta mai deplin cu ceilalți și, lucru și mai important, cu noi înșine. Acceptarea de sine ne permite să nu ne lăsăm copleșiți de rușine și să avem mai multă încredere în noi înșine. Este un factor-cheie al vindecării de depresie, fiindcă, dacă nu ne acceptăm pe noi înșine, nici o intervenție pozitivă nu are efect decît pînă la un punct. Nu poți să te bucuri de experiențele pozitive și să-ți formezi convingeri favorabile despre tine însuți dacă îți este greu să accepți cine ești. Practicarea acceptării te ajută să asimilezi tot ce are de oferit mindfulness.

# Cum ne ajută practica mindfulness

Ne petrecem fiecare zi cu noi înșine; oriunde ne-am duce, sîntem în compania propriei persoane. Nu e interesant că, deși sîntem singuri cu noi înșine și la bine, și la rău, nu ne tratăm cu prea multă bunăvoință? Majoritatea oamenilor se critică din reflex, fără ca măcar să bage de seamă. Poate că și tu faci asta chiar acum! În Capitolul 3 am vorbit despre felul în care practica mindfulness poate ajuta în ceea ce privește judecata critică față de sine și despre modul în care poți să-ți dai seama de faptul că te tratezi cu asprime. Cînd vom învăța să vedem în autocritică un simplu gînd reflex, vom reuși să ne acceptăm imperfecțiunile, în loc să le judecăm.

Gîndurile negative despre sine produc stres. În cazul persoanelor a căror rezistență emoțională este afectată de depresie, trăirile și experiențele neplăcute devin mai dureroase, mai copleșitoare. Unul dintre motivele pentru care mindfulness le este de folos celor ce suferă de depresie este acela că activează zonele din creier implicate în reglarea emoțiilor și a stresului. Cînd practici acceptarea de sine, devii mai conștient de propriile gînduri și le accepți cu blîndețe instantaneu, diminuînd astfel riscul ca ele să producă stres. Din acest motiv, practica acceptării de sine constituie un instrument eficient, care ne poate îmbunătăți capacitatea de a tolera experiențele cotidiene dificile.

## Tipare mintale și emoționale comune

Unele lucruri se schimbă în permanență, la fel ca vremea. Anotimpurile vin și pleacă, iar natura are ritmurile și ciclurile sale. În mijlocul acestor incertitudini există însă și unele constante. Asemenea vremii, depresia prezintă cicluri și episoade de nesiguranță. Cu ajutorul practicii mindfulness, putem deveni mai conștienți de momentele de speranță și de frumusețe care ne ajută să înfruntăm furtunile bolii depresive.

În loc de *Nu sînt în stare să fac nimic ca lumea,* mindfulness ne ajută să ne spunem: *Sînt supărat fiindcă nu pot încă să fac asta, dar învăț ceva nou*.

În loc de *N-ar fi trebuit să spun nimic – de ce am spus asta?*, putem spune: *Îmi pare rău pentru ce am spus. Mă întreb cum aș fi putut spune acest lucru altfel.*

Formulările propuse mai înainte ilustrează principiul acceptării din mindfulness, validînd existența unei trăiri autentice și ținînd seama de faptul că, la fel ca toți oamenii, uneori mai și greșim. Atunci cînd ne vom accepta propriile sentimente și propria imperfecțiune, ne vom trata pe noi înșine și pe alții cu mai multă compasiune și cu o atitudine favorabilă dezvoltării.

## Povestea lui Johnny (partea a doua)

În Capitolul 3 am făcut cunoștință cu Johnny, care, din copilărie, s-a obișnuit să se judece cu asprime, considerînd că nu este înțeles și susținut de părinți. Autocritica văzută ca mod de a se motiva pentru a deveni mai bun era singurul lucru învățat de Johnny din felul în care fusese tratat de părinții lui.

Cînd a devenit conștient că judecata de sine îl împiedica să înțeleagă ce îi era de trebuință, Johnny a putut să vadă în aceasta un simplu gînd. A început să accepte faptul că era altfel decît rudele sale interesate de rezultatele la învățătură – îi plăcea foarte mult să deseneze și avea o imaginație bogată. Pentru el, jocurile video și desenatul erau un mod de a-și exprima creativitatea. Exercițiile de scanare corporală l-au ajutat să frîneze apariția gîndurilor, pentru a le observa mai bine și a se conecta la prezent. Prin urmare, a început să observe sentimentele aflate la originea autocriticii. Cu ajutorul unui exercițiu de scriere destinat cultivării tăriei emoționale (asemănător exercițiului 5 din acest capitol), Johnny a reușit să-și înțeleagă mai bine temerile și grijile. A ajuns să simtă compasiune pentru eforturile sale și a putut să se dezvolte fără a se simți presat să atingă perfecțiunea. Pe măsură ce s-a acceptat pe sine, s-a putut ocupa mai mult de lucrurile de care era pasionat, cum ar fi creația artistică.

# Meditație simplă

Acest exercițiu de împământare în trei pași ne ajută să ne observăm respirația fără să ne lăsăm distrași de ceva, conștienți pur și simplu de felul în care respirăm. Cînd ești foarte ocupat cu tot felul de lucruri, simpla observare a respirației te ajută să te refaci, să stai liniștit, să-ți liniștești și să-ți odihnești mintea agitată.

1. Așază-te sau întinde-te într-o poziție confortabilă. Pune o mînă pe piept, chiar sub gît, iar cealaltă mînă pune-o pe abdomen, deasupra ombilicului.
2. Închide ochii (sau ține-i întredeschiși), iar timp de un minut nu face altceva decît să respiri. Observă de unde vine respirația. Care parte a corpului se ridică la fiecare inspirație, pieptul sau abdomenul?
3. Permite respirației să devină un fapt natural, ritmic, în timp ce ești atent la felul în care se mișcă mîinile atunci cînd inspiri și expiri.

Continuă pînă cînd te simți calm și liniștit.

## Exercițiul 1

## Scanare corporală

Rolul acestui exercițiu este să te ajute să îți observi gîndurile și sentimentele care însoțesc respirația, precum și senzațiile corporale. Dacă îl efectuezi cu regularitate, vei ajunge să accepți senzațiile fizice și să înțelegi mai bine modul în care corpul îți ghidează și îți împământează gîndurile în prezent.

1. Așază-te într-o poziție confortabilă, cu ochii deschiși sau închiși, cum preferi.
2. Timp de un minut, observă-ți corpul, simțind calitatea respirației, bătăile inimii și eventualele tensiuni. Caută să fii pe deplin prezent în ceea ce observi.
3. Începe să-ți concentrezi atenția în creștetul capului. Observă eventualele senzații, de la tensiuni, dureri și amorțeală pînă la căldură, pace și relaxare.
4. Încet, în ritmul propriu, deplasează-ți atenția în jos. Explorează gîtul, apoi umerii și mijlocul pieptului, observînd ce părți ale corpului se simt calme, relaxate, liniștite și în care dintre ele simți tensiune, durere, amorțeală sau disconfort. Respiră ușor, simțind cum respirația curge prin tot corpul în timp ce-l scanezi. Dacă vrei, poți vizualiza o lumină blîndă, delicată sau o senzație de răcoare ce pătrunde în tot corpul.
5. În timp ce inspiri și expiri, observă eventualele gînduri care-ți abat atenția de la a fi în prezent. Recunoaște-le fără

să te atașezi de ele, apoi îndreaptă-ți din nou atenția asupra respirației și continuă scanarea.

6. Mișcă-ți atenția, prin brațe, pînă în vîrfurile degetelor. Continuă scanarea, observînd zonele în care simți disconfort sau relaxare. Explorează stomacul, șoldurile și genunchii, pînă la tălpi. Fă aceasta într-un ritm confortabil, fără să te grăbești.
7. În următoarele minute, fii atent la acele părți ale corpului în care simți durere, tensiune sau amorțeală. Fără să judeci și fără să-ți propui nimic, întreabă fiecare zonă ce vrea și de ce anume are nevoie. Transmite-i acceptarea și compasiunea ta. Dacă mintea începe să rătăcească, redirijeaz-o către zonele tensionate, care-ți creează senzații neplăcute și, fără să judeci, observă cum se simte fiecare parte a corpului după ce i-ai acordat atenție.

În încheiere, relaxează-ți atenția și respiră natural, lăsînd în același timp gîndurile să vină și să plece după voie. Lasă-ți mintea să rătăcească unde vrea. La sfîrșit, mișcă-ți încet trupul.

## Exercițiul 2

## Atitudinea de recunoștință

Recunoștința stă la baza principiului acceptării din mindfulness, ajutîndu-ne să ne concentrăm pe ceea ce avem, și nu pe ce ne lipsește. Cînd sîntem recunoscători pentru trăsăturile noastre pozitive, putem să apreciem și alte calități pe care poate că ne este greu să le acceptăm. Amintește-ți că acceptarea se referă la toate aspectele ființei noastre. În plus, conform unor studii recente, recunoștința îi poate ajuta pe cei care suferă de depresie, stres și anxietate să aibă mai puține gînduri negative și să aprecieze mai mult prezentul. Rolul acestui exercițiu este să te ajute să adopți o atitudine recunoscătoare, concentrîndu-te pentru cîteva momente asupra acelor lucruri din viața ta pe care le prețuiești. Completează lista de mai jos. Gîndește-te cît timp dorești, fără a te simți obligat să găsești „cel mai bun răspuns".

### Partea I
### Eu

Menționează două lucruri despre tine pe care le apreciezi sau de care ești mîndru.

.....

.....

## Partea a II-a
## Viața mea

Menționează două lucruri din viața ta pe care le apreciezi sau pentru care ești recunoscător.

## Partea a III-a
## Cercul meu

Menționează două persoane, animale de companie sau modele din viața ta pentru care ești recunoscător.

## Partea a IV-a
## Notele mele de mulțumire

Scrie note de mulțumire pentru două persoane cărora le ești recunoscător. Spune-le ce anume apreciezi la ele. Pot fi aceleași persoane ca la partea a III-a sau altele. De asemenea, poți scrie despre un animal de companie sau despre o amintire importantă, exprimîndu-ți recunoștința. Rolul acestor note este să te pună în contact cu recunoștința; nu e necesar să le trimiți persoanelor respective.

## Exercițiul 3

## Mersul de apreciere

Exercițiile fizice regulate au multe beneficii, unul dintre acestea fiind îmbunătățirea stării de spirit. Multe persoane care se luptă cu depresia constată că le e greu să facă mișcare sau se limitează la un program de activitate fizică rigid, pe care nu vor să-l schimbe. Deși exercițiile cardiovasculare intense au numeroase beneficii pentru sănătate, eu îți recomand să faci o plimbare lejeră în fiecare zi, pe lîngă regimul de exerciții pe care-l ai deja. Pentru a amplifica efectele plimbării asupra dispoziției, încearcă să faci și un exercițiu de apreciere, reflectînd la lista recunoștinței din exercițiul precedent.

Plimbarea este și o ocazie de a practica mindfulness:

Observă și recunoaște minunile simple pe care adesea nu le bagi în seamă: temperatura aerului la nivelul pielii, sunetele din jurul tău, crăpăturile din asfalt, miresmele care-ți umplu nările. Savurează priveliștile, culorile și formele.

Observă-ți calitatea propriilor gînduri. Ce experiențe ți se par plăcute sau neplăcute? Etichetează ceea ce-ți trece prin minte ca fiind simple gînduri și lasă-le să plece.

În încheiere, ia o scurtă pauză pentru a reflecta la felul în care se simte corpul tău. Observă senzațiile din tălpi, cele din inimă și temperatura mîinilor.

## Cuvinte de încurajare

Arta, inclusiv cuvîntul scris, ne poate ajuta să intrăm în contact cu trăirile noastre. Minunata poezie a lui Robert Frost *Drumul pe care n-am apucat*[1] este o minunată metaforă din care înveți să ai încredere în intuiția ta și să accepți ce se întîmplă cu tine în cursul vindecării de depresie.

1. Robert Frost (1874-1963) a fost unul dintre cei mai mari poeți americani ai secolului XX. Drumul pe care n-am apucat (în original, The Road Not Taken) face parte din volumul Mountain Interval, apărut în 1916 (n. red.).

## DRUMUL PE CARE N-AM APUCAT

Două drumuri se despărțeau în luminiș
Și-mi părea rău că n-aveam cum
Pe ambele să le urmez. Așa c-am zăbovit
Cu ochii țintă către primul drum,
Privindu-l cum se pierde sub frunziș.

Am luat-o însă pe al doilea,
Care părea chiar mai îmbietor
Cum m-aștepta, cu iarbă acoperit,
Deși fusese străbătut și el
De pașii altor călători.

[...]

Cîndva, peste mulți ani, cu un oftat
Voi povesti cum mi-au ieșit în față
Două cărări în luminiș. Eu am ales
Să merg pe drumul mai puțin umblat,
Iar asta mi-a schimbat întreaga viață.

Robert Frost

## Exercițiul 4

## Cultivarea înțelegerii emoționale

Pentru a ne accepta pe noi înșine, ceea ce are un rol major în dezvoltarea rezistenței emoționale, e necesar să construim o relație sănătoasă cu propria persoană. Acest exercițiu îți oferă ocazia să porți un dialog cu tine însuți și să-ți analizezi trăirile cu claritate. Emoțiile pot fi greu de acceptat, mai ales dacă nu îți faci timp să le înțelegi mai bine. În majoritatea cazurilor, atunci cînd nu ne străduim să înțelegem ce anume ne activează emoțiile, nu reușim să facem față stresului și să fim stăpîni pe faptele noastre, ceea ce poate duce la lipsa acceptării de sine și la tulburări emoționale. Următoarea serie de întrebări te ajută să-ți concentrezi atenția asupra emoțiilor, pe care îți poate fi greu să le accepți dacă nu faci efortul de a le înțelege.

Completează fiecare propoziție cu primul sentiment sau primul gînd care-ți vine în minte. Începe cu un comportament care te deranjează sau pe care ai dori să-l schimbi.

1. Observ că mă port .....
2. Cred că asta înseamnă că mă simt .....
3. Mă întreb ce mă face să mă simt .....
4. Bănuiesc că e vorba despre .....
5. Aș vrea să .....

6. Mă simt mai bine cînd

7. Mă simt mai rău cînd

8. Îmi pare rău cînd

9. Mă tem să

10. Mă simt frustrat cînd

11. Sînt mai fericit cînd

12. Vreau

13. Apreciez

14. Îmi dau seama

15. Sper

## Exercițiul 5

## Cultivarea tăriei emoționale

Acesta reprezintă o continuare a exercițiului 4, care îți permite să îți analizezi mai îndeaproape sentimentele pe care le-ai identificat și să reflectezi la semnificația lor.

1. Alege două fraze din exercițiul precedent pe care ți-a fost foarte greu să le completezi sau pe care vrei să le înțelegi mai bine.

Exemplu: *Mă tem să nu fiu rănit.*

.....

.....

.....

2. Pentru fiecare dintre aceste fraze, scrie o continuare care să conțină o posibilă explicație.

Exemplu: *Mă tem să nu fiu rănit. Dacă aș fi rănit, mă tem că nu aș trece niciodată peste asta.*

.....

.....

.....

3. Pentru fiecare dintre frazele explicate în acest fel, scrie un răspuns bazat pe acceptare și compasiune.

Exemplu: *Sigur că mă tem să nu fiu rănit; cînd sînt rănit, mă simt groaznic. E în regulă să-mi fie frică.*

.....

.....

.....

## Un moment de atenție. Acceptarea

Dacă stai să te gîndești, a te accepta pe tine însuți poate fi mult mai greu decît orice altceva.

Pe de o parte, în orice zi, ai nenumărate ocazii să te simți prost. Nimeni nu face totul la perfecție tot timpul. Depresia tinde să ne atrofieze capacitatea de autoacceptare, făcînd ca imperfecțiunile să pară mult mai grave decît sînt.

A practica mindfulness este ca și cum ne-am exersa mușchii mintali pe care-i folosim pentru a ne accepta pe noi înșine. Cînd învățăm să fim atenți la gîndurile și la sentimentele noastre din prezent, capacitatea de a ne accepta se amplifică. Ne este mai ușor să înțelegem că facem tot ce ne stă în putință în fiecare clipă sau în fiecare zi. Practicînd acceptarea de sine, ai mai multă compasiune pentru propriile emoții și îți cultivi rezistența emoțională, care te ajută să te adaptezi suișurilor și coborîșurilor vieții.

Poți să te accepți mai ușor pe tine însuți amintindu-ți că toți avem nevoie de pauze. Soluția nu este neapărat să muncești mai mult. E bine să te oprești o clipă, să respiri adînc și apoi să reiei cu forțe proaspete ceea ce făceai. Faptul că citești această carte înseamnă că o parte din tine vrea să se simtă mai bine. Din proprie experiență, pot spune că partea cea mai grea a procesului de vindecare este începutul. Iar lucrul cel mai important și mai îndrăzneț este să fii dispus să înveți și să progresezi. Ai pornit deja la drum, deci ai demonstrat că ești capabil și de una, și de alta. Excelent!

## AFIRMAȚIE

Depresia poate duce cu ușurință la anxietate, provocînd un sentiment de neputință.

Reține că acceptarea de sine este un proces continuu; cu ajutorul acestei cărți, ai făcut primul pas. Du mîna la inimă și repetă următoarele cuvinte:

***Mă accept exact așa cum sînt în acest moment.***

## DE REȚINUT

1. Acceptarea de sine poate pune probleme, întrucît depresia dă naștere unor gînduri critice, care ne fac să ne îndoim de noi înșine.
2. Nimeni nu e perfect, așa încît trebuie să ne acceptăm defectele și greșelile.
3. Judecata de sine e stresantă; prin mindfulness ne dezvoltăm capacitatea de a fi buni cu noi înșine și de a ne accepta în loc să ne judecăm.
4. Acceptarea de sine ne dezvoltă resursele interne, care ne ajută să rezistăm mai bine suișurilor și coborîșurilor legate de depresie.
5. Recunoștința față de noi înșine și față de alții este o formă eficientă acceptare de sine.

Cu cît asculți mai mult, cu atît auzi mai mult; cu cît auzi mai mult, cu atît înțelegerea ta devine mai profundă.

Dilgo Khyenste Rinpoche
din *Cartea tibetană a vieții și a morții* de Sogyal Rinpoche

# 5

# Răbdarea

În viață avem nenumărate căi de urmat. E foarte ușor să devenim preocupați de ceea ce vrem, în loc să fim aici și acum. Principiul răbdării ne ajută să apreciem prezentul, cultivînd disponibilitatea de a ne concentra asupra experienței pe care o trăim acum. Exersarea răbdării este un mod de a avea grijă de noi înșine; ne permite să ne ocupăm atît cît e nevoie de toate sentimentele noastre, atît de cele plăcute, cît și de cele dureroase.

## Cum ne ajută practica mindfulness

Mulți dintre noi își trăiesc viața în mod mecanic, grăbindu-se mereu spre următorul obiectiv important. Putem cădea cu ușurință în această capcană, avînd în vedere că trăim într-o societate lipsită de răbdare, care ne împinge tot

timpul spre ceea ce se află în fața noastră. Ni se spune în mod constant că viața va fi mai bună după ce vom slăbi, după ce ne vom lua un nou smartphone, după ce vom fi promovați și așa mai departe. E o cursă de-a dreptul istovitoare!

În Capitolul 4 am aflat cum ne poate ajuta practica acceptării din mindfulness să ne dezvoltăm capacitatea de a înțelege și de a ne accepta propriile gînduri, sentimente și experiențe. Pe măsură ce înveți să-ți observi gîndurile autocritice, acceptarea îți permite să înțelegi că judecățile și criticile cu privire la propria persoană sînt simple reacții, gînduri care vin și pleacă, nu adevăruri în care trebuie să crezi. Răbdarea ne oferă spațiul și susținerea de care avem nevoie în efortul susținut de a ne accepta gîndurile negative și de a învăța să manifestăm compasiune față de noi înșine.

Multe persoane care se luptă cu depresia descoperă că, în timp, faptul de a-și observa gîndurile și experiențele și de a avea răbdare cu acestea le ajută să se judece mai puțin și să fie mai împăcate cu lucrurile care li se întîmplă, oricît ar fi de dificile. Răbdarea ne ajută să ne simțim mai bine, cultivîndu-ne tenacitatea și preocuparea față de noi înșine.

## Tipare mintale și emoționale comune

Lupta cu depresia seamănă întru cîtva cu încercarea de a te vindeca de gripă sau de o răceală zdravănă. Dacă vrei să te simți mai bine, trebuie să te odihnești și să-ți accepți limitele. Este un proces pe parcursul căruia vor fi zile mai bune și zile mai puțin bune. Fiecare zi grea este însă și o ocazie de a observa ceea ce îți este de folos aici și acum pentru a-ți îmbunătăți starea. Depresia te obligă să încetinești ritmul și să te concentrezi pe ce poți și pe ce nu poți să-ți consumi energia.

Depresia este asemenea beculețului roșu al telefonului, care clipește cînd bateria e aproape descărcată. Ea indică faptul că trebuie să o iei mai ușor și să-ți investești resursele în ceea ce contează cu adevărat. Problema în cazul depresiei este că vrei să te ocupi de multe lucruri, dar nu ești în stare. Cînd aplicăm principiul răbdării, ne permitem să facem doar ceea ce putem face, nu tot ceea ce am vrea să putem face. E nevoie de răbdare pentru a ne stabili prioritățile, acordîndu-ne timpul de care avem nevoie în loc să reacționăm la temeri interioare sau la presiuni exterioare, care ne determină să încercăm totul.

În loc de *N-o să mă simt niciodată mai bine*, încearcă să-ți spui cu răbdare: *În fiecare zi mă simt puțin mai bine.*

În loc de *Ar trebui să mă vindec mai repede*, spune-ți cu răbdare: *Iau lucrurile pas cu pas și, în fiecare zi, fac tot ce-mi stă în putere.*

Dacă tratezi cu răbdare gîndurile și sentimentele care au legătură cu depresia, îți poți crea o sursă internă de putere și de încredere în capacitatea de a avea grijă de tine însuți.

## Eliminarea confuziei

Blair are 36 de ani, este director de marketing și se luptă de multă vreme cu depresia. Într-o zi, la ședința săptămînală de psihoterapie, s-a strîmbat și a spus pe un ton exasperat:

– Uite, știu că nu dai sfaturi și nu ai un glob de cristal, dar cînd crezi că o să mă vindec de depresie?

– Pari frustrat și nerăbdător să te simți mai bine, am răspuns eu.

Blair se gîndea că era a doua oară cînd se arunca în mod inconștient într-o relație amoroasă complicată pentru a fugi de depresie. Concluzia lui a fost că:

– Acum sînt îndrăgostit pînă peste cap și o să-mi spui probabil că mă așteaptă dezamăgirea și depresia.

– Cum te ajută faptul că fugi de depresie? l-am întrebat.

– Cred că nu mă ajută deloc. Nu mă ocup de sentimentele mele. Vreau să mă simt iar normal. Ah... Cum se face că intru mereu în aceeași belea?

Avem foarte multe de învățat din disconfortul pe care ni-l cauzează sentimentele negative. Cînd devii deprimat, ultimul lucru pe care ți-l dorești este să încerci să înțelegi ceea ce simți. E nevoie de susținere și de răbdare pentru a rămîne conectat cu tine însuți, mai ales cînd nu ești așa cum erai de obicei. Pentru Blair n-a fost deloc plăcut să-și înfrunte sentimentele care îl deprimau. Exersînd însă toleranța la suferință, reformulîndu-și gîndurile pline de nerăbdare și practicînd recunoștința, a reușit să înțeleagă și să facă față

atitudinii autodistructive care-l ținea pe loc. (Vei afla mai multe despre aceste tehnici în capitolul de față.) Cînd practici răbdarea pentru a te ocupa de sentimentele tale atît cît e necesar, ai șansa să devii independent și să-ți iei viața în propriile mîini.

## Meditație simplă

Meditațiile în care se rostesc mantre sînt similare meditațiilor în poziția așezat, cu deosebirea că repetăm un cuvînt sau o frază, mantra, pentru a aduce la tăcere gîndurile care ne umplu mintea. Repetarea unei mantre poate fi utilă, deoarece ajută mintea să lucreze mai încet, să nu mai rătăcească și să rămînă în prezent. În urma unor studii bazate pe imagistica cerebrală s-a descoperit că rețeaua de neuroni responsabilă cu grijile pe care ni le facem în ceea ce privește trecutul și viitorul își diminuează activitatea în timpul meditației în care se rostesc mantre. Acest exercițiu te poate ajuta să-ți începi ziua liniștit sau să te calmezi cînd simți că răbdarea îți este pusă la încercare. Acordă-i între 3 și 10 minute.

1. Pentru a face acest exercițiu, alege o mantra care reprezintă pentru tine relaxarea, cum ar fi: *pace, calm, complet relaxat.*
2. Așază-te într-o poziție confortabilă, dar care-ți permite să fii atent, cu pelvisul bine fixat pe scaun, spatele drept și capul orientat în față.
3. În următoarele 30 de secunde, stai nemișcat, respirînd liniștit cu ochii închiși (sau întredeschiși).

4. Începe să repeți mantra cu voce tare sau în minte. Chiar dacă apar gînduri, mantra te va ajuta să-ți readuci atenția în prezent.

## Exercițiul 1

## Vizualizare ghidată pentru cultivarea răbdării

Vizualizările ghidate pot duce la o relaxare profundă, precum și la împământare. În cazul persoanelor care se luptă cu depresia, ele pot induce un sentiment de liniște și de răbdare. În acest exercițiu îți vei concentra imaginația asupra unui loc ce reprezintă pentru tine pacea. Poate fi un loc în care ai fost sau unul ideal, imaginar. Poți alege un colț de natură, cum ar fi o plajă sau o pădure, o cameră preferată în care te simți relaxat și în siguranță ori o instituție spirituală, cum ar fi o biserică, un sanctuar sau un templu. Important este să fie un loc care îți trezește un sentiment de calm și de liniște.

1. Găsește un spațiu liniștit și adoptă o poziție confortabilă (așezat sau întins).
2. Închide ochii (sau ține-i întredeschiși) și respiră profund din abdomen, imaginîndu-ți locul pașnic pe care l-ai ales.
3. Folosește-ți toate simțurile, imaginîndu-ți priveliștile, sunetele, mirosurile și chiar gusturile pe care ți le evocă acel loc. Cu cît imaginea pe care ți-o creezi în minte este mai vie, cu atît efectele vindecătoare ale tehnicii vor fi mai puternice. Ce culori și forme vezi? Auzi sunete de păsări sau de insecte? Pe ce fel de suprafață stai? Simți miros de plante, lemn, lumînări sau bețișoare parfumate? Aerul e

uscat sau umed? Adie vîntul sau nu se simte nici o mișcare a aerului?

4. Continuă să respiri din abdomen. Cînd observi că mintea începe să rătăcească, îndreaptă-ți din nou atenția, cu răbdare, spre locul pașnic pe care ți-l imaginezi.

Continuă să meditezi cît vrei.

## Exercițiul 2

## Dezvoltarea toleranței la suferință

În cadrul acestui exercițiu, ne vom concentra pe ceea ce ne împiedică să avem răbdare. Multe persoane care suferă de depresie constată că le e greu să fie atente; e posibil să simtă un fel de nerăbdare. Cauza acesteia poate fi faptul că nu-și recunosc sentimentele, convingerile sau gîndurile negative. Acest exercițiu te ajută să-ți cultivi curiozitatea, răbdarea și toleranța față de sentimentele neplăcute.

Mai întîi va trebui să alegi un obiect care are o semnificație pentru tine, cum ar fi o fotografie a cuiva drag, o operă de artă preferată sau ceva care-ți trezește amintiri frumoase.

1. Așază-te confortabil, cu obiectul în fața ta, și concentrează-ți cu blîndețe privirea asupra lui.
2. Invită și acceptă sentimentele sau gîndurile care apar în timp ce privești obiectul.
3. Cînd mintea începe să rătăcească, observă și recunoaște atracția gîndurilor și întreabă-te: *Ce gînduri și sentimente evit?*
4. După 5 minute, enumeră toate gîndurile și sentimentele pe care ți-a fost greu să le accepți în timpul acestui exercițiu.

.....

.....

.....

Exercițiul poate fi efectuat la începutul sau la sfîrșitul fiecărei zile.

Te va ajuta să observi mai bine tiparele de gîndire și vei începe să-ți dezvolți răbdarea și toleranța față de sentimentele dificile.

## Exercițiul 3

## Reformularea gîndurilor de nerăbdare

Acest exercițiu îți oferă ocazia de a revedea cîteva situații din viață în care ți-a lipsit răbdarea.

Enumeră trei situații recente în care n-ai avut răbdare cu tine sau cu altcineva.

Exemplu: *Am fost dezamăgit de mine fiindcă am dezactivat alarma și m-am culcat la loc. M-am săturat să mă trezesc foarte greu dimineața.*

.....

.....

.....

În prima coloană, notează gîndul de nerăbdare avut pe moment.

Exemplu: *Sînt un leneș fără pereche. Ar trebui să mă scol pur și simplu, ce mare lucru?*

În a doua coloană, descrie sentimentul pe care l-ai avut.

Exemplu: *Eram trist și dezamăgit de mine.*

În a treia coloană, reformulează gîndul de nerăbdare sub forma unui gînd plin de compasiune și răbdare.

Exemplu: *Sînt foarte neliniștit în legătură cu ziua care începe. Voi face tot ce pot, dar voi fi blînd cu mine însumi și o s-o*

*iau cu încetișorul dimineața.*

| Gînd de nerăbdare | Sentiment | Gînd reformulat |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

După ce faci exercițiul, fă o pauză ca să recitești răspunsurile și să reflectezi. Ce coloane au fost mai ușor de completat? Pe care le-ai completat mai greu? Ce gînduri sau sentimente te-au surprins? Care dintre ele îți erau familiare? Ce amintiri sau asocieri ți-au venit în minte? Ce sentiment ți-a produs reformularea „gîndului de nerăbdare”?

## Cuvinte de încurajare

Închide ochii pentru o clipă și fii atent numai la respirație. Apoi, în timp ce citești aceste rînduri, concentrează-ți atenția asupra inimii. Amintește-ți că, în situații dificile, poți să înaintezi pas cu pas, așa cum citești acum aceste cuvinte, unul după altul. Vei avea zile bune și zile mai puțin bune. Ideal este să faci pași mărunți, unul cîte unul. Nu-ți face griji cu privire la ceea ce ai de făcut pentru mîine sau la ce n-ai terminat încă. Citește cuvintele de pe această pagină unul după altul. Pașii pe care-i faci pe calea spre vindecare se vor aduna, asemenea cuvintelor și paginilor acestei cărți. Uneori s-ar putea nici să nu observi cît de mult ai progresat și ai învățat. Mergi mai departe, acordînd atenție fiecărui cuvînt și fiecărui pas.

## Exercițiul 4

## Meditație de relaxare

Cînd ești deprimat, este esențial să înveți să te relaxezi și să te liniștești, pentru a-ți regăsi echilibrul emoțional și a căpăta mai multă răbdare. Capacitatea de a te calma și de a te relaxa îți oferă timpul necesar vindecării pe plan fizic și emoțional. În acest exercițiu, practica mindfulness te va ajuta să-ți relaxezi mintea în cursul unei după-amieze agitate sau la sfîrșitul unei zile lungi. Dacă e posibil, după ce termini, ocupă-te și de corpul tău: fă un duș sau o baie fierbinte, du-te la plimbare, ascultă muzică relaxantă sau fă orice lucru care te ajută să te destinzi.
Parcurge etapele acestui exercițiu în ritmul tău natural.

1. Așază-te într-o poziție confortabilă și închide ochii (sau ține-i întredeschiși), concentrîndu-ți atenția asupra respirației.
2. Fii atent pentru cîteva minute la senzațiile produse de respirație. Las-o să-și găsească un ritm natural, confortabil.
3. Prelungește-ți atenția dincolo de respirație, observînd întregul corp și eventualele senzații care apar.
4. Extinde-ți și mai mult cîmpul atenției, fiind atent la tot ceea ce intră în contact cu pielea. Simte textura hainelor, presiunea exercitată de corp pe scaun, mișcarea și

temperatura aerului care intră în contact cu pielea și cu părul tău.

5. În fine, extinde-ți starea de conștiință la simțuri. Fii atent la toate sunetele, mirosurile și gusturile pe care le percepi.
6. Acum parcurge acest proces în sens invers și îndreaptă-ți atenția către interior, concentrîndu-te doar asupra inspirației și a expirației.

## Exercițiul 5

## Exprimarea aprecierii

Cine sînt modelele tale în ceea ce privește răbdarea? Cine a avut cea mai multă răbdare cu tine în momentele cele mai dificile? Gîndește-te la o persoană pe care o respecți și care e un exemplu de răbdare – o rudă, un prieten, un profesor, un mentor, un coleg sau chiar un animal de companie. Orice ființă care a avut un impact semnificativ asupra vieții tale sau alături de care ai trăit o experiență importantă poate fi un model de care să-ți amintești atunci cînd îți vine greu să ai răbdare.

În acest exercițiu vei scrie o scrisoare de apreciere (e doar pentru tine, n-o vei trimite). Nu-ți face griji cu privire la gramatică sau la ortografie; important este să te exprimi cît mai precis cu putință. Acest exercițiu este o ocazie de a te relaxa, de a recunoaște influența pe care o are răbdarea asupra ta și asupra relațiilor tale și de a analiza unele calități ale răbdării pe care le-ai putea imita.

Scrie, în spațiul de mai jos sau pe o foaie separată, o scrisoare adresată persoanei sau ființei care reprezintă modelul tău de răbdare. Folosește următorul șablon:

→ Adresează-te direct persoanei sau ființei la care te gîndești.

→ Descrie în termeni concreți cum anume întruchipează răbdarea persoana respectivă.

Exemplu: *Îți scriu această scrisoare fiindcă ai avut foarte multă răbdare cu mine, astfel: mi-ai dat sfaturi despre cum să vorbesc cu clienții, ți-ai făcut timp să mă înveți atunci cînd greșeam și nu te-ai supărat niciodată, chiar dacă mi-a luat mult timp să învăț să răspund pe un ton relaxat la întrebările clienților și să vorbesc la telefon.*

→ Specifică efectul avut asupra ta de atitudinea sa răbdătoare. Spune ce ai învățat de la el/ea.

Exemplu: *Răbdarea ta m-a ajutat astfel: am învățat că, dacă o iau cu încetișorul, pot să devin mai bun în meseria mea. Am observat cîtă răbdare aveai cu clienții și cu restul personalului și am învățat cum să interacționez cu ei. Răbdarea ta m-a ajutat să mă simt susținut și înțeles pe parcursul procesului de învățare.*

→ Scrie trei moduri în care vrei să transmiți altora și ție însuți ceea ce ți-a oferit această persoană.

Exemplu: *Intenția mea este să am mai multă răbdare cu mine și cu alții, iar pentru asta: 1) îmi voi aminti că e bine să pun întrebări dacă nu înțeleg motivul de nemulțumire al cuiva; 2) nu mă voi grăbi cînd interacționez cu clienții și cu personalul; 3) o să am răbdare cu noii angajați și o să-i încurajez în timpul procesului de instruire.*

.....

.....

.....

## Un moment de atenție. Răbdarea

E important să reținem că nerăbdarea se poate manifesta într-un mod subtil. Uneori, nici nu observăm că sîntem aspri cu noi înșine fiindcă, în multe cazuri, acesta este felul nostru obișnuit de a fi. Gîndurile critice declanșate de depresie pot duce la nerăbdare și iritare față de noi înșine și față de alții, ceea ce ne împinge pe panta alunecoasă a singurătății, izolării și stagnării. Lipsa de răbdare poate indica faptul că nu vrem să ne înțelegem pe noi înșine și pe ceilalți în profunzime, distanțîndu-ne de cei din jur și rămînînd blocați în depresie. Prin aplicarea principiului răbdării, putem învăța să nu ne mai ferim de emoțiile neplăcute și să ne conectăm cu noi înșine și cu ceilalți în mod activ, cu înțelegere și blîndețe.

Răbdarea necesită mult curaj și un pic de spirit rebel. În lumea în care trăim, răbdarea poate părea ceva paradoxal. Sîntem bombardați în mod constant cu stimuli externi, fiind presați să facem mai bine și mai mult într-un timp cît mai scurt. Cînd te simți presat să te faci bine mai repede, amintește-ți că poți dedica atît timp cît este nevoie procesului de vindecare, întrucît sănătatea ta mintală constituie o prioritate. Dacă lumea nu are răbdare cu tine, amintește-ți că nu ai nevoie de aprobarea sau de permisiunea ei. În ultimă instanță, cea mai recentă dezbatere la modă pe rețelele sociale sau petrecerea la care nu ai reușit să ajungi nu te vor ajuta să ieși din abisul

depresiei. Cînd te gîndești la toate lucrurile pe care *le-ai putea face* în loc să te concentrezi pe ceea ce faci acum, te îndepărtezi *de tine însuți*. Prin aplicarea principiului răbdării din mindfulness, ne concentrăm asupra experienței noastre din prezent. În plus, ne împrietenim cu toate sentimentele noastre, de la cele mai plăcute la cele mai greu de acceptat.

## AFIRMAȚIE

Depresia ne face să ne concentrăm asupra trecutului și a viitorului – cum să-ți dorești să te concentrezi asupra prezentului, cînd acum te simți îngrozitor? Dacă nu ai răbdare cu ceea ce se petrece aici și acum, du mîna la inimă și repetă următoarele fraze:

***Fac tot ce-mi stă în putere.***
***Nu pot să fac mai mult decît ce-mi stă în putere.***
***Mă accept exact așa cum sînt în acest moment.***

## DE REȚINUT

1. Exercițiul răbdării este un mod de a avea grijă de noi înșine. Ne permite să facem tot ceea ce e de trebuință pentru a ne accepta toate sentimentele, atît pe cele plăcute, cît și pe cele dureroase.
2. Vindecarea de depresie este un proces, iar cînd aplicăm principiul răbdării din mindfulness, permitem acestui proces să se desfășoare fără grabă.
3. Cînd ne concentrăm asupra viitorului, ne îndepărtăm de experiența noastră din prezent.
4. A învăța să avem răbdare cu toate trăirile noastre este un act de acceptare și de compasiune față de propria persoană.
5. Cînd exersăm răbdarea, ne manifestăm disponibilitatea de a ne împrieteni cu emoțiile noastre.

# 6
# Încrederea

Principiul încrederii din mindfulness presupune conectarea noastră la încrederea și la înțelepciunea interioară care iau naștere atunci cînd sîntem atenți în mod constant la gîndurile și la sentimentele noastre. Încrederea nu apare în mod automat. Este o calitate care se dezvoltă în timp, prin perseverență. În majoritatea cazurilor, încrederea se manifestă în contextul relațiilor cu alte persoane: rude, prieteni, iubiți sau iubite. Dar și în relația cu noi înșine e nevoie de încredere.

Pentru a-ți dezvolta încrederea în propria persoană, e necesar să fii atent și să ai grijă de tine în permanență, cu toată seriozitatea. Astfel îți formezi convingerea că te poți bizui pe tine însuți orice s-ar întîmpla. Depresia erodează încrederea în noi fiindcă ne afectează capacitatea de a funcționa normal și de a avea grijă de noi. Unii apelează la alte persoane pentru a compensa acest neajuns, dar, în ultimă instanță, trebuie să învățăm să credem în noi înșine. Cultivarea încrederii necesită acțiuni mărunte și consistente

de grijă față de propria persoană, lucru care, în timp, duce la o înțelegere profundă și la încredere în înțelepciunea noastră interioară.

## Cum ne ajută practica mindfulness

Principiul încrederii ne ajută să ne simțim mai echilibrați și să recăpătăm sentimentul de conexiune cu noi înșine și cu lumea din jurul nostru. Depresia tinde să ne izoleze de ceea ce ne aduce bucurie și de interacțiunile cu ceilalți, făcîndu-ne să nu mai credem că știm ce vrea și de ce are nevoie corpul nostru. Fără să ne dăm seama, avem din ce în ce mai puțină grijă de noi și ne implicăm tot mai rar în activități care ne fortifică și ne hrănesc emoțional. Prin mindfulness învățăm să ne observăm, să ne acceptăm, să ne satisfacem dorința și nevoia de a ne redobîndi încrederea în capacitatea noastră de a face față momentelor dificile.

Într-un material video intitulat *The Attitude of Trust*, Jon Kabat-Zinn descrie încrederea în felul următor: „De fiecare dată cînd nu avem încredere în noi, putem să conștientizăm acest lucru și să ne amintim că ar putea fi o bună ocazie de a transforma impresia că nu sîntem în stare să avem încredere în ceva într-un sentiment de încredere”.

Prin acțiuni mărunte, simple, ne putem dezvolta încrederea în propria capacitate de a face față experiențelor pe care le trăim. Practica mindfulness ne ajută să devenim conștienți de momentele în care n-avem încredere în noi și ne amintește să profităm de ocazia de a ne schimba punctul de vedere sau de a face o altă alegere.

## Tipare mintale și emoționale comune

Cînd ești deprimat, uneori simți că îți fuge pămîntul de sub picioare. Întreaga ta lume se întoarce cu susu-n jos, iar tu ești dezorientat, întrebîndu-te ce e de făcut. O vreme, totul pare să fie în regulă: te duci la serviciu, te înțelegi bine cu prietenii și cu rudele. Apoi, într-o bună zi, nu te mai poți ridica din pat; nu te mai simți în stare să faci nici cele mai mărunte lucruri, de pildă să faci duș sau să trimiți un e-mail. Valurile de rușine și autocritică pe care le declanșează depresia te pot smulge din prezent; te copleșesc groaza cu privire la viitor și îndoielile privind deciziile pe care le-ai luat în trecut. Acest ciclu poate da naștere unui sentiment de nesiguranță cu privire la capacitatea de a avea grijă de tine însuți, nesiguranță exprimată în întrebări ca acestea:

*De ce să fac ceva pentru a progresa, dacă tot voi ajunge să sufăr de depresie?*

*Bineînțeles că sînt din nou deprimat. Vezi, nu sînt în stare să fiu normal, ca toată lumea.*

*Dacă mă gîndesc la ce vreau, o să mă cuprindă deprimarea și o s-o dau în bară, așa că ce rost are?*

Gînduri ca acestea pot duce la izolare și la disperare. Judecata de sine, nerăbdarea și neîncrederea în sine pe care le alimentează depresia ne pot împiedica să facem ceea ce trebuie pentru a ne vindeca.

Exercițiul încrederii din mindfulness te poate ajuta să-ți regăsești credința în calitățile și în capacitatea ta. Vei observa cînd îndoielile și gîndurile critice te împiedică să-ți satisfaci nevoia de îngrijire a propriei persoane. Cînd ești conștient de ceea ce ai nevoie în prezent, poți acționa în mod corespunzător, cîntărind variantele pe care le ai la dispoziție și avînd încredere în propriile decizii. A avea încredere în tine poate însemna a face o plimbare în loc să alergi sau a-ți cumpăra mîncarea preferată în loc să gătești. Uneori, exercițiul încrederii în sine poate consta în a face lucrul mai ușor cînd simți că „ar trebui” să faci lucrul mai greu. Făcînd asemenea alegeri, îți amintești că ești capabil să-ți satisfaci nevoile și să ai grijă de tine.

## Să acceptăm ceea ce e bun

Ava a venit la mine într-o zi ploioasă de luni, și-a scos pantofii, s-a întins pe canapea și a spus:

– Cred că am avut o revelație!

– Serios? Spune-mi mai multe, i-am răspuns.

Ava mi-a povestit că, după opinia consilierei sale de orientare educațională și profesională, avînd în vedere rezultatele școlare, singura ei șansă era să se înscrie la facultatea cea mai ușoară și să spere că va fi acceptată. Inițial, asta a făcut-o să se considere o nulitate, nici deșteaptă, nici interesantă. Și-a amintit însă discuția noastră despre conștientizarea emoțiilor cu ajutorul practicii mindfulness, așa că și-a asumat sentimentele de furie și de durere. Apoi și-a amintit comentariile pozitive, încurajatoare ale unor oameni dragi, în care avea încredere.

– Cred că încrederea este totuna cu a accepta din nou în inima ta lucrurile bune, mi-a spus Ava. Nu e ușor, dar încerc să fac asta.

La fel ca Ava, poate că nu ești împăcat cu unele aspecte ale propriei persoane și ți-ai dori să fii altfel. Practica mindfulness te poate ajuta să pornești pe calea reclădirii încrederii în sine acceptîndu-te necondiționat, indiferent de împrejurări. Încrederea îți poate da curajul de a-ți afirma și de a-ți asuma toate aspectele persoanei tale. Poți chiar începe să le apreciezi și să crezi că sentimentele pe care ți-e greu să le

accepți pot fi o ocazie de a înțelege mai bine ceea ce vrei sau ceea ce îți este de trebuință.

## Meditație simplă

Poți alege singur durata și intensitatea acestui exercițiu (pentru început, îl poți face timp de 2-10 minute). În timpul exercițiului, inspiră și expiră pe nas, ca să nu amețești. Contractă ușor fiecare grupă musculară, fără să te forțezi, timp de 5-10 secunde, apoi relaxeaz-o pentru 10-20 de secunde. Apoi respiră profund, lăsînd mușchii să se destindă înainte de a trece la pasul următor. Dacă ai o afecțiune sau o leziune care îți poate afecta capacitatea de a face acest exercițiu, vorbește în prealabil cu medicul.

Pentru început, găsește-ți o poziție confortabilă, așezat sau întins.

1. Încordează mușchii feței timp de 5-10 secunde. Încordează mușchii frunții încruntîndu-te, strînge pleoapele, contractă fața și încordează mușchii maxilarului. Apoi destinde mușchii și relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Inspiră profund înainte de a trece la pasul următor. În timp ce respiri, imaginează-ți că aerul îți mîngîie fața, atenuînd orice tensiune.
2. Încordează umerii ridicîndu-i. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde mușchii și relaxează-te timp

de 10-20 de secunde. Imaginează-ți că aerul pe care îl respiri ajunge pînă în mușchii umerilor, atenuînd orice tensiune.

3. Încordează mușchii ambelor brațe. Menține-i așa timp de 5-10 secunde, apoi destinde-i și relaxează-te pentru 10-20 de secunde. Inspiră profund, imaginîndu-ți că aerul curge prin brațe, atenuînd orice tensiune.
4. Încordează-ți abdomenul, contractînd mușchii abdominali. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde mușchii și relaxează-te pentru 10-20 de secunde. Imaginează-ți că aerul se revarsă în abdomen, atenuînd orice tensiune.
5. Încordează mușchii șoldurilor și fesele. Menține-i așa timp de 5-10 secunde, apoi destinde-i și relaxează-te 10-20 de secunde. Imaginează-ți că aerul se revarsă în șolduri, atenuînd orice tensiune.
6. Încordează coapsele. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde mușchii și relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Imaginează-ți că aerul curge prin mușchii coapselor, atenuînd orice tensiune.
7. Încordează gambele. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde mușchii și relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Imaginează-ți că aerul curge prin gambe, atenuînd orice tensiune.
8. Încordează labele picioarelor, îndoind foarte mult degetele. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde mușchii și relaxează-te timp de 10-20 de secunde.

Imaginează-ți că aerul curge prin labele picioarelor, atenuînd orice tensiune.

După ce ai parcurs toate etapele, inspiră adînc, lăsînd aerul să-ți umple abdomenul, apoi expiră încet. Nu te concentra pe nimic; lasă-ți corpul și mintea să se relaxeze. Cînd ești pregătit, restabilește, în ritmul tău, contactul conștient cu lucrurile din jur.

## Exercițiul 1

## Microacțiuni

Acțiunile mărunte din timpul zilei, pe care le numim „microacțiuni”, sînt o modalitate de a te împămînta în prezent manifestînd atenție și compasiune față de propria persoană. Ele reprezintă un mod simplu de a-ți produce bucurie și un sentiment de ușurare, ajutîndu-te totodată să-ți cultivi anumite obiceiuri durabile și să-ți dezvolți încrederea în capacitatea proprie de a-ți pune în aplicare intențiile. Cînd te simți descurajat din cauza depresiei și vrei să te retragi, trecînd pe pilot automat, microacțiunile te pot ajuta să faci lucruri mărunte, care îți schimbă perspectiva și îți permit să crezi că ești în stare să ai grijă de tine.
În cadrul acestui exercițiu, trebuie să integrezi în programul zilnic cîteva microacțiuni, începînd cu una sau două și mărind treptat numărul lor pe măsură ce capeți mai multă încredere. Dacă vrei, poți să treci pe listă și alte microacțiuni.

### Dimineața

→ Îți faci patul.
→ Te speli pe dinți.
→ Faci cîteva exerciții de stretching.
→ Lași telefonul deoparte pentru cel puțin o oră după ce te-ai trezit.

→ Altele:

## După-amiaza

→ Bei o ceașcă de ceai sau de cafea ori te delectezi cu băutura preferată.
→ Iei o gustare sănătoasă.
→ Dai la o parte perdelele sau draperiile.
→ Iei o pauză ca să faci cîteva mișcări de stretching.
→ Te duci la plimbare.
→ Altele:

.....

### Seara

→ Pui în coș rufele murdare.
→ Duci gunoiul.
→ Ștergi blatul de bucătărie.
→ Îți pregătești hainele pentru a doua zi.
→ Faci baie sau duș.
→ Altele:

.....

Aceste lucruri pot părea simple sau banale, dar cînd ești deprimat, efortul pe care trebuie să-l faci pentru a le realiza poate părea o povară imensă.

## Exercițiul 2

## Microrecompense

Cînd ești deprimat, poate fi greu să găsești o cale de a te motiva sau de a-ți păstra motivația. În plus, depresia poate duce la pierderea respectului de sine, lucru care, la rîndul său, îți poate afecta energia într-o asemenea măsură, încît ajungi să te întrebi: „De ce să-mi ofer o recompensă, dacă n-am făcut nimic?”. Un asemenea mod de gîndire te demotivează însă și te face să suferi, afectîndu-ți astfel încrederea în tine. Recompensarea este un act de bunătate și de compasiune: „Oricît de rău m-aș simți, voi avea grijă de mine atît cît îmi stă în putere”. Acest exercițiu te ajută să-ți cultivi încrederea și părerea bună despre tine însuți – două componente importante ale procesului de vindecare.

Pentru început, fă un mic pas pozitiv (microacțiunile de la exercițiul 1 sînt un bun exemplu) după care oferă-ți o recompensă simplă și realistă, cum ar fi:

→ Savurează desertul preferat.
→ Fă ce vrei timp de o oră.
→ Planifică-ți o seară pe săptămînă în care îți gătești sau mănînci ceva special în oraș.
→ Fă o baie sau o plimbare liniștită.
→ Alege o zi pe săptămînă în care să bei o cafea la cafeneaua preferată.

## Exercițiul 3

## Micropauze

Deseori, cînd ne luptăm cu depresia, ni se pare că trăim în mod mecanic, fără să fim atenți la trecerea timpului. Fie ne grăbim să facem ceea ce avem de făcut, fie avem impresia că timpul trece foarte greu. Planificarea unei micropauze ne ajută să devenim mai încrezători, să ne facem timp pentru noi înșine și să controlăm modul în care ne folosim timpul.
Alege o zi pe săptămînă în care să faci asemenea micropauze. În ziua respectivă, pune alarma să sune la fiecare oră. Cînd sună:

→ Fă mișcări de stretching.
→ Plimbă-te puțin, ca să te dezmorțești.
→ Așază-te într-o poziție confortabilă și observă-ți respirația.
→ Ia o gură de apă sau mai multe, dacă ți-e sete.

Întoarce-te apoi la ceea ce făceai înainte.

## Cuvinte de încurajare

Renunță la luptă. Respiră liniștit și nu te gîndi la nimic. Lasă-ți corpul să se relaxeze și inima să se înmoaie. Deschide-te spre ceea ce trăiești în prezent, fără să te împotrivești.

Jack Kornfield,
*A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of a Spiritual Life*

Te descurci de minune!
Cînd ești deprimat, ai tendința să te concentrezi pe ceea ce nu faci. E cît se poate de normal, fiindcă depresia ne poate afecta energia și respectul de sine, iar în aceste condiții ne este greu să rămînem motivați. Faptul că citești această carte e un pas în direcția cea bună!
Mergi mai departe, nu te da bătut!

## Exercițiul 4

## Microafirmații

Ai observat vreodată că pînă și cele mai mărunte vorbe de încurajare rostite de un prieten sau de cineva drag îți dau energie și te motivează? Ei bine, poți învăța să faci asta pentru tine însuți! Depresia scoate la iveală multe gînduri negative, lipsite de importanță; practica mindfulness ne ajută să le observăm și să le identificăm ca atare. Microafirmațiile sînt scurte declarații care atenuează negativismul, ajutîndu-ne să ne calmăm, să dobîndim mai multă încredere în noi înșine și să ne relaxăm. Aceste afirmații pozitive ne pot ajuta să scăpăm de îndoiala de sine și să ne mărim încrederea în forța noastră interioară, amintindu-ne că sîntem importanți atunci cînd, din cauza depresiei, nu mai vedem nimic bun la noi înșine. Afișează-le acasă sau la lucru, într-un loc vizibil, ca să-ți fie la îndemînă cînd ai nevoie de ele. Începe cu următoarele afirmații:

→ *Mai bine puțin decît deloc.*
→ *Începe cu ce poți face.*
→ *E în regulă să iei lucrurile cu încetișorul.*
→ *Ești pe drumul cel bun.*
→ *Cel mai greu este să faci ceea ce ți se pare că e bine pentru tine.*
→ *Greșelile fac parte din viață; poți oricînd să încerci din nou.*

→ *Sînt alături de mine indiferent ce s-ar întîmpla.*

## Exercițiul 5

## Reflecție

În capitolul de față ai avut ocazia să încerci mai multe tipuri de micropractici. Acest exercițiu îți oferă ocazia de a reflecta la ceea ce a mers bine atunci cînd ai apelat la ele, la ce schimbări ai observat și la ce anume ai vrea să faci altfel.

## Microacțiuni

Aceste acțiuni au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

.....

După ce am practicat tehnica microacțiunilor, am observat că s-a schimbat:

.....

Practicînd în continuare tehnica microacțiunilor, aș vrea să schimb:

.....

## Microrecompense

Aceste recompense au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

.....

După ce am practicat tehnica microrecompenselor, am observat că s-a schimbat:

.....

Practicînd în continuare tehnica microrecompenselor, aș vrea să schimb:

.....

## Micropauze

Aceste micropauze au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

.....

După ce am practicat tehnica micropauzelor, am observat că s-a schimbat:

.....

Practicînd în continuare tehnica micropauzelor, aș vrea să schimb:

.....

## Microafirmații

Aceste microafirmații au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

.....

După ce am practicat tehnica microafirmațiilor, am observat că s-a schimbat:

.....

Practicînd în continuare tehnica microafirmațiilor, aș vrea să schimb:

.....

## Un moment de atenție. Încrederea

Cînd suferim de depresie, uneori e foarte greu să avem încredere în noi, fiindcă boala ne limitează capacitatea de a funcționa de o manieră sănătoasă, pozitivă. Nu mai sîntem în stare să fim atenți la nevoile noastre și să facem cele mai simple lucruri care țin de grija față de propria persoană, pe care le facem în mod automat atunci cînd nu sîntem deprimați. A învăța și a exersa încrederea în sine reprezintă un proces continuu, ale cărui prime etape ai avut curajul să le analizezi deja. Nu uita că, în timp și cu perseverență, vei ști tot mai bine ce vrei și de ce anume ai nevoie.

Nu uita: încrederea nu apare de la sine; este o calitate pe care ți-o formezi în timp, cu perseverență. Cînd te lupți cu depresia, uneori ți se pare că timpul trece foarte greu. La fel ca în orice tip de relație, pentru a-ți cultiva încrederea în sine e bine să începi prin a face un lucru mărunt în fiecare zi, de pildă, să fii atent la ceea ce simți sau să-ți faci patul dimineața.

## AFIRMAȚIE

Cînd treci prin momente grele și te simți blocat în propriile gînduri autodistructive, încearcă să folosești următoarea afirmație pentru a căpăta mai multă încredere în bunătatea și înțelepciunea ta interioară:

***Eu nu sînt depresia mea.***
***Am încredere necondiționată în bunătatea și înțelepciunea mea interioară.***

Vindecarea de depresie nu e întotdeauna ușoară, iar uneori ne poate crea impresia unui proces monoton. Foarte multe persoane depresive se simt izolate și singure în suferința lor. Este greu să ținem minte că procesul de vindecare nu e un hobby, ci mai degrabă o slujbă cu normă întreagă. Chiar dacă nu le vezi sau nu le simți, bunătatea și

înțelepciunea ta interioară strălucesc cu putere, asemenea soarelui ascuns după norii întunecați, așteptînd mereu să iasă la lumină ca să te salute. Cu ajutorul exercițiilor din acest capitol, vei clădi o fundație puternică, rezistentă, pe care să te poți bizui. Acea fundație ești chiar tu!

## DE REȚINUT

1. Relația cu tine însuți se construiește cu perseverență, la fel ca orice prietenie. Cu cît sîntem mai atenți la noi înșine, cu atît sînt mai multe șanse să punem bazele încrederii.
2. Exercițiul încrederii din mindfulness ne poate ajuta să observăm cînd îndoielile și gîndurile critice ne împiedică să ne satisfacem nevoia de a avea grijă de noi.
3. Micropracticile sînt o modalitate de a stimula încrederea în noi înșine prin acte mărunte, care demonstrează că sîntem capabili să ne punem în aplicare intențiile.
4. Putem folosi microafirmații pentru a ne încuraja, precum și pentru a ne cultiva compasiunea și încrederea în sine.
5. Tendința de a ne concentra asupra viitorului și asupra tuturor lucrurilor pe care le-am putea face e un mod de a fugi de noi înșine.

# 7

# Lipsa străduinței

Scopurile exterioare ne pot ajuta să rămînem motivați și să avansăm, dar cu ce preț? Dacă privești mereu înainte, se poate să nu vezi ce se întîmplă acum. Principiul lipsei străduinței ne invită să ne conectăm cu procesul în sine, în loc să ne atașăm de rezultat. Este adevărat că străduința de a-ți atinge scopurile și de a avea realizări îți poate aduce satisfacții, dar, uneori, străduința de a obține un rezultat poate fi un mod de a fugi de sentimentele nedorite. Nu vei ști cu siguranță ce anume te face să te zbați atît pînă cînd nu vei lua lucrurile cu încetișorul, ca să le analizezi și să înțelegi. Cînd te zbați în mod inconștient, este ca și cum ai trece în viteză pe lîngă o priveliște splendidă în drum spre aeroport... ca să-ți iei zborul spre un loc despre care îți imaginezi că e și mai frumos.

Adesea, avem de a face cu un amestec de gînduri și sentimente plăcute și neplăcute, iar cele neplăcute ne dau ghes să mergem mai departe. Cînd te concentrezi însă doar asupra scopurilor tale, nu blochezi doar aspectele neplăcute

ale prezentului, ci și pe cele plăcute. Acest lucru poate provoca o senzație de gol interior, de insatisfacție și de singurătate. Acțiunea conștientă, lipsită de strădanie îți poate îmbogăți toate aspectele existenței.

## Cum ne ajută practica mindfulness

Cînd ești deprimat și te străduiești să-ți atingi scopurile exterioare, uneori te simți ca și cum ai urca pe un munte fără să ajungi nicăieri, ceea ce-ți provoacă sentimente de nemulțumire, de singurătate și o senzație de gol interior. În societatea noastră sîntem asaltați cu reclame și alte mesaje care ne promit fericire și succes, spunîndu-ni-se că vom fi cu atît mai fericiți, cu cît vom munci mai mult. În realitate, lucrurile stau exact pe dos: cu cît ne străduim mai mult și cu cît evităm mai mult prezentul pentru a ajunge într-un viitor imaginar, cu atît ne simțim mai epuizați și mai deprimați. Cînd suferim deja de depresie, strădania de a atinge scopurile exterioare pe care ni le-am propus ne poate depăși capacitatea de a face acest lucru, secătuindu-ne resursele, ceea ce ne creează impresia că ducem o bătălie fără sfîrșit cu proasta noastră dispoziție.

Dar dacă nu este chiar atît de important să ajungem în vîrful muntelui? Cînd exersăm principiul lipsei strădaniei din mindfulness, ne concentrăm mai mult asupra drumului și

mai puțin asupra scopului. Mindfulness în sine este o stare, nu o serie de misiuni care trebuie îndeplinite, iar practicîndu-l putem învăța ce înseamnă lipsa străduaniei. Cînd sîntem copleșiți de depresie, lipsa străduaniei ne ajută să ne concentrăm pe ce facem, fără să ne îngrijorăm cu privire la termene, cote sau jaloane, ceea ce dă naștere unui sentiment de prezență și de împlinire. Astfel, sîntem prezenți pe deplin în ceea ce facem pe moment, în loc să ne concentrăm asupra rezultatului pe care „trebuie" să-l obținem.

## Tipare mintale și emoționale comune

Cei mai mulți dintre noi s-au aflat în situații în care aveau de îndeplinit unele sarcini respectînd un anumit program și anumite termene. Influențați de activitatea profesională, de familie, de rețelele sociale și de societatea în ansamblu, dialogul nostru interior tinde să absoarbă limbajul scopurilor. Depresia poate transforma acest dialog într-un scenariu autodistructiv, dojenindu-ne cu critici precum cele de mai jos:

*De ce n-ai avansat mai mult în plan profesional pînă acum?*

*Cum se face că nu te scoli în zorii zilei, ca să muncești ca toată lumea?*

*N-ar trebui să stai degeaba și să te odihnești; ar trebui să faci ceva.*

Cînd sîntem stresați, acest scenariu capătă o intensitate și mai mare, făcîndu-ne să ne criticăm cu asprime sau să ne descurajăm din cauza judecăților și a sentimentului de neputință. În loc să ne motiveze să facem ce avem de făcut, concentrarea asupra scopurilor neatinse ne induce sentimentul că nu sîntem în stare să realizăm nici cel mai simplu lucru. Această presiune interioară de a realiza mai mult nu face decît să amplifice sentimentele negative cauzate de depresie.

Lucrul cel mai înșelător este acela că, dacă ne vom strădui în mod constant să devenim „mai buni", nu vom simți niciodată că sîntem suficient de buni așa cum sîntem. Lipsa străduinței presupune înlocuirea scenariului rapid cu unul mai încurajator. Poți să găsești plăcere, împlinire și bucurie în ceea ce faci fără a te simți presat să fii altfel decît ești în momentul de față.

## Strădania de a fugi de trecut

Zach lucrează la o importantă companie producătoare de filme. A venit la mine fiindcă se simțea suprasolicitat și copleșit de nesfîrșitele presiuni venite atît din interior, cît și din exterior. „Uneori, izbucnesc în plîns fără motiv”, mi-a spus el. „Parcă mi-aș da seama dintr-odată unde mă aflu, uitînd unde am fost sau unde vreau să fiu”. Cînd i-am recomandat să aplice principiul lipsei strădaniei din mindfulness, Zach s-a împotrivit la început, fiindcă nu voia să simtă tristețea și deprimarea care apăreau cînd nu mai era la muncă.

În cele din urmă, a acceptat să folosească unele tehnici care presupun lipsa strădaniei, începînd cu o meditație simplă. După ce a căpătat o oarecare toleranță față de ideea de a lua lucrurile cu încetișorul și de a-și accepta gîndurile, a trecut la alte tehnici. Zach a început să-și dea seama că la serviciu se străduia să scape de sentimentele de tristețe, furie și eșec care-l însoțeau din copilărie, cînd fusese abuzat și nu se simțea în siguranță. Mi-a spus că gîndurile critice ce apăreau în timpul meditației erau totuna cu vocile pe care le auzea de cînd era copil: „N-ai altceva mai bun de făcut? De ce pierzi vremea nefăcînd nimic?”. A încercat să-și alunge gîndurile folosind tehnici de respirație. Și-a însușit trăirile sufletești, analizînd și eliminînd temerile cu ajutorul unor exerciții de scriere asemănătoare celui din acest capitol. Pe măsură ce a devenit conștient de tendința lui de a fugi de sentimentele copleșitoare și le-a înfruntat, și-a recăpătat plăcerea și bucuria

de a munci. Nu s-a mai străduit fără încetare să atingă scopuri pentru a scăpa de sentimentele nedorite.

## Meditație simplă

Mintea ta e asemenea unui vas care navighează pe mare. Cînd te zbați prea mult să realizezi ceva, gîndurile tale sînt ca niște valuri năvalnice care deviază vasul de la traiectorie și te zdruncină bine. Aplicînd principiul lipsei străduinței, domolești valurile, iar respirația ta este cîrma care te ajută să-ți păstrezi echilibrul. Acest exercițiu de împământare îți permite să rămîi pe drumul cel bun și să înfrunți valurile într-un mod relaxat, concentrîndu-te asupra ciclului ritmic al respirației.

1. Pune alarma să sune peste 5-10 minute. Adoptă o poziție confortabilă, așezat sau întins. Conectează-te la respirație, observînd aerul care intră și iese pe nas.
2. Numără fiecare expirație, pornind de la 1.
3. Continuă să numeri pînă cînd ajungi la 10.
4. Întoarce-te apoi la 1 și ia-o de la început.
5. Repetă ciclul de 10 respirații pînă cînd sună alarma.

Fii atent la gînduri atunci cînd încep să rătăcească; observă gîndul și îndreaptă-ți cu blîndețe atenția spre respirație, începînd să numeri din nou de la 1.

## Exercițiul 1

## Cele patru pătrate

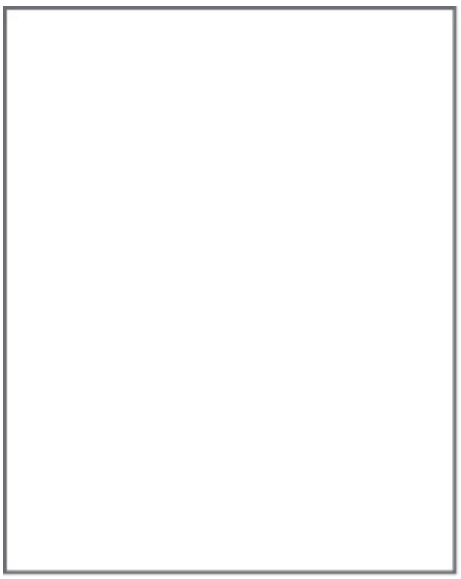
Rolul acestui exercițiu de desen este de a te ajuta să te conectezi cu partea nonverbală a creierului, care se ocupă de vizualizări și imaginație. Creativitatea poate fi o modalitate excelentă de a ne observa, de a înțelege și de a ne exprima mai bine sentimentele în loc să ne străduim să obținem un anumit rezultat. În plus, unele emoții sînt mai ușor de acceptat cînd avem la îndemînă hîrtie și instrumente de colorat pentru a le exprima.

Pentru acest exercițiu avem patru casete cu instrucțiuni privitoare la ce anume trebuie desenat în fiecare dintre ele. Interpretarea instrucțiunilor rămîne la alegerea ta, la fel materialele pe care le folosești și stilul de desen. Poți desena figuri simple, din liniuțe, sau forme abstracte, pe care le poți colora; poți include cuvinte, explicații sau orice alte elemente dorești. Nu încerca să obții cine știe ce rezultat excepțional; chiar nu e nevoie ca desenul tău să arate ca o capodoperă a lui van Gogh! Exersează lipsa străduinței savurînd actul de a desena în sine, fără să-ți faci griji că trebuie să te conformezi unor norme artistice impuse de cineva.

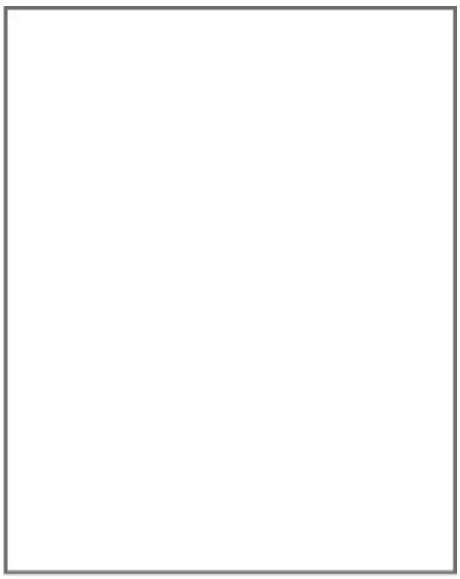
În prima casetă, desenează ce se întîmplă atunci cînd te străduiești din răsputeri.

În a doua casetă, desenează ce se întîmplă atunci cînd ești odihnit și nu faci eforturi prea mari.

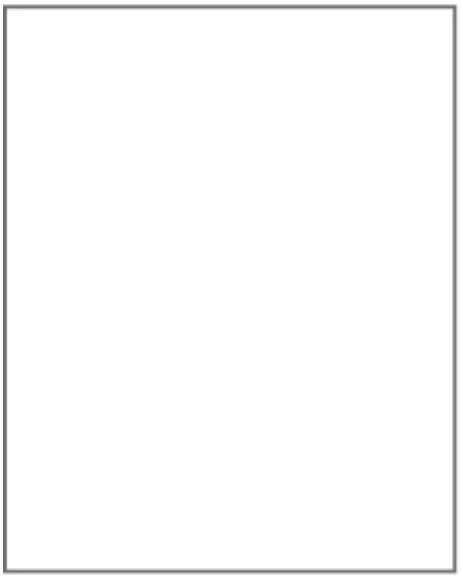
În a treia casetă, desenează ce anume te împiedică să renunți la strădanii.
În a patra casetă, desenează ce trebuie să se schimbe ca să realizezi ceea ce ai desenat în a doua casetă.



1



2



3

4

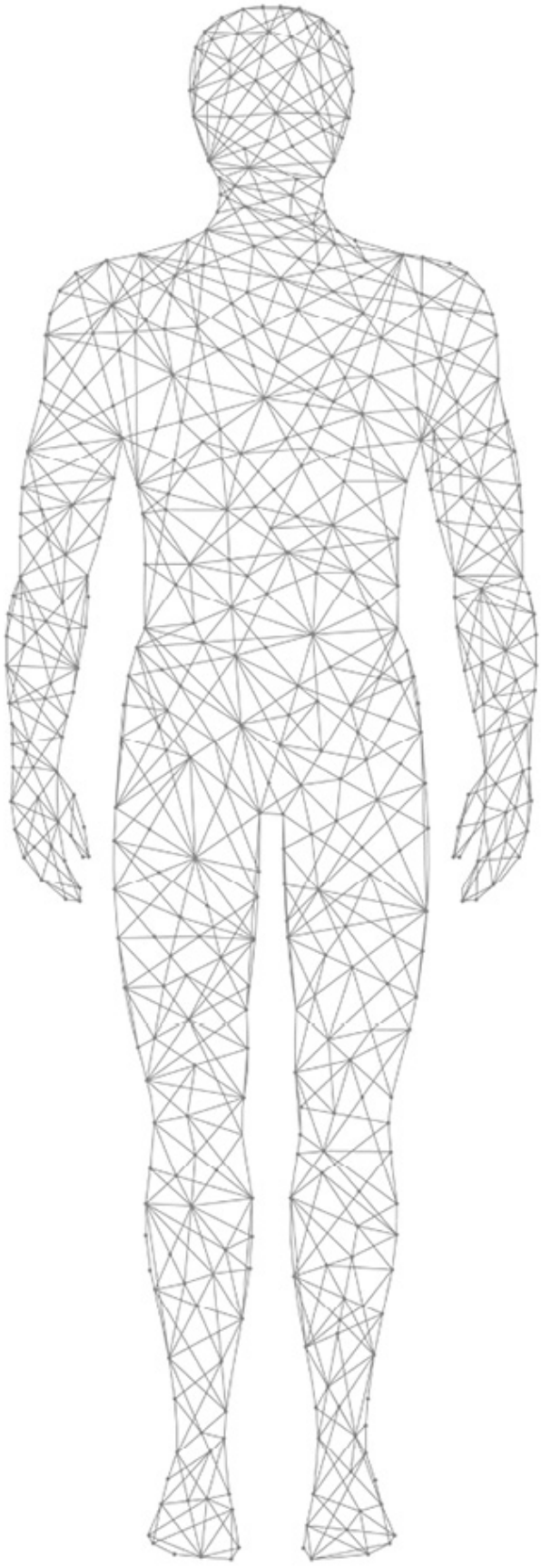
## Exercițiul 2

## Slăbirea tensiunii

Sînt momente în care ne concentrăm atît de mult pe rezultate, încît nu mai sîntem atenți la tensiunea care se acumulează în corpul nostru. Iar cînd corpul e foarte încordat, acest lucru îi poate indica minții noastre că e momentul să mărească presiunea... ceea ce amplifică tensiunea din corp, dînd naștere unei bucle de feedback. Acest exercițiu este un excelent mijloc de a conștientiza ce ți se întîmplă și de a întrerupe acest cerc vicios!

1. Adoptă o poziție confortabilă, cu ochii deschiși sau închiși. Concentrează-ți atenția asupra corpului și observă eventualele senzații de tensiune sau de încordare.
2. În figura de la pagina 154, marchează cu X toate zonele corpului în care simți disconfort.
3. Alege un loc marcat în figură asupra căruia să-ți concentrezi atenția. Pe o scară de la 1 (nici un fel de tensiune) la 10 (tensiune sau durere maximă), cît de tensionată sau de inconfortabilă este zona respectivă? Notează numărul respectiv în figură.
4. Concentrează-ți atenția asupra acelei părți a corpului (închide ochii, dacă vrei). Inspiră ușor.
5. Expiră încet pe nas.
6. Observă din nou acea parte a corpului. Pe o scară de la 1 la 10, cît de tensionată este acum? Repetă pașii 4 și 5 pînă cînd tensiunea se diminuează, ajungînd la un nivel confortabil.

7. Repetă pașii 3-6 pînă parcurgi toate zonele tensionate pe care le-ai marcat, evaluînd nivelul tensiunii pînă cînd te simți suficient de relaxat.



## Exercițiul 3

## Înlăturarea gîndurilor de sforțare

Odată devenit conștient de tensiunile din corp, e momentul să înlături gîndurile de sforțare cu ajutorul unor afirmații blînde, binevoitoare. Așază-te într-o poziție confortabilă și pune alarma să sune peste 5-10 minute. Poți face acest exercițiu cînd te simți presat sau stresat să atingi un obiectiv ori poți să-l faci zilnic, pentru a-ți cultiva o mentalitate a lipsei strădaniei.

1. În primul minut, identifică un gînd de sforțare care creează tensiune în corp sau în minte. Este bine să te gîndești la un lucru pe care trebuie sau te simți obligat să-l faci.
2. Observă gîndul, precum și tensiunea sau presiunea care îl însoțește.
3. În tabelul următor, notează cîteva gînduri de sforțare care-ți vin în minte. Apoi scrie cîteva afirmații binevoitoare care să înlocuiască gîndurile respective.

| Gînd de sforțare | Afirmație |
|---|---|
| Exemple:<br>Trebuie să fac curățenie ca să pot primi pe cineva în vizită.<br><br>Nu pot să iau lucrurile cu încetișorul fiindcă trebuie să mă pregătesc pentru prezentarea de săptămîna viitoare.<br><br>Dacă nu ajung azi la sala de fitness, va fi a treia ședință la rînd pe care o ratez. | Exemple:<br>Fac curățenie așa cum pot și îmi accept imperfecțiunile. Prietenii mei nu se așteaptă ca totul să fie perfect.<br><br>Dacă o iau cu încetișorul, pot să mă odihnesc, să-mi limpezesc mintea și apoi să mă ocup de prezentare.<br><br>Nu e nici o problemă dacă mai ratez o ședință. O să fac o pauză și o să mă odihnesc. |

| Gînd de sforțare | Afirmație |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

## Cuvinte de încurajare

Cînd te străduiești și muncești din greu, poți să realizezi unele lucruri. Dar o atitudine relaxată, lipsită de sforțare îți permite să realizezi și mai multe. Puterea interioară ce se naște în momentul în care știm că avem tot ce ne trebuie aici și acum ne oferă încredere în noi, fiindcă nu mai tînjim disperați după validare din afară. Înțelegem că avem deja în interiorul nostru tot ceea ce ne trebuie, așa încît sîntem liberi să ne implicăm pe deplin în prezent.

## Exercițiul 4

## Identificarea temerilor

Să vedem ce anume te împiedică să iei lucrurile cu încetișorul și să te simți împlinit în prezent, în loc să cauți validare din afară în viitor. În multe cazuri, nevoia de a ne strădui în permanență este un vechi mecanism sau un obicei protector. Poate fi o idee sau o convingere moștenită de la părinții, profesorii sau prietenii noștri. În acest exercițiu te vei ajuta de o serie de reflecții pentru a identifica temerile și grijile care stau la originea nevoii de a te strădui. Poți chiar să analizezi mai îndeaproape stresul, frica și anxietatea, pentru a le cunoaște mai bine și a le acorda atenția cuvenită.

1. Pentru început, întocmește o listă cu lucrurile pe care crezi că trebuie să le faci astăzi.

Exemple: *Să răspund la e-mailurile de serviciu. Să fac curat în baie. Să mă programez la doctor.*

.....

.....

2. Alege din listă o sarcină care ți se pare deosebit de neplăcută.

Exemplu: *Să răspund la e-mailurile de serviciu.*

.....

.....

3. Ce gînduri autodistructive apar cînd te concentrezi asupra acestei sarcini?

Exemplu: *Dacă nu răspund imediat la aceste e-mailuri, șeful va crede că nu sînt un bun angajat și voi fi concediat.*

4. Ce frică se ascunde în spatele acestor gînduri? De ce gînduri autodistructive mă protejează?

Exemplu: *Mă tem că nu voi mai fi respectat și că nu le va plăcea de mine, așa încît vor considera că nu sînt suficient de bun.*

5. Identifică activitățile sănătoase care te pot ajuta să reduci stresul.

Exemple: *Să vorbesc cu un prieten despre cît de mult ne displace să răspundem la e-mailurile de serviciu după program, să-mi notez undeva să răspund la e-mailuri dimineața și apoi să fac o baie sau o scurtă plimbare prin cartier.*

## Reflecție

După ce ai făcut acest exercițiu, reflectează la cum a decurs analiza temerilor și grijilor tale.

1. Ce gînduri și sentimente ai avut în timpul exercițiului?

.....

.....

2. Ce părți ale exercițiului ți s-au părut mai grele? La ce întrebări ți-a fost mai ușor să răspunzi?

.....

.....

3. Ai descoperit ceva nou sau diferit?

.....

.....

## Exercițiul 5

## Autoreflecție

După ce am analizat cîteva dintre gîndurile noastre autodistructive, vom încerca să le înțelegem mai bine, cu ajutorul unui exercițiu liniștitor de autoreflecție.

1. De unde crezi că îți vin gîndurile care te îndeamnă să te străduiești? De unde ai învățat să prețuiești perfecțiunea nesănătoasă?

.....

.....

2. Ce îți amintești în legătură cu aceste gînduri?

.....

.....

3. Ce ai aflat despre tine însuți în cursul acestui exercițiu?

.....

.....

4. Ai descoperit ceva ce te-a surprins?

.....

.....

5. Cum altfel te poți încuraja și consola cînd te simți presat și muncești din răsputeri?

.....

## Un moment de atenție. Lipsa străduinței

Străduința neîncetată de a atinge scopuri, jaloane și de a face față presiunilor are un preț. Uneori avem nevoie de presiuni din exterior, care să ne motiveze. Dacă însă viața noastră ajunge să fie dominată de aceste presiuni, putem avea probleme mari. Cînd ne gîndim unde anume vrem să ajungem, ne concentrăm, poate, mai ușor pe ceea ce avem de făcut și simțim că avem un scop. Dar dacă nu mai sîntem atenți la nimic altceva, pierdem din vedere o bună parte a experiențelor care dau sens vieții.

Lipsa străduinței nu e totuna cu a nu încerca. Cînd aplici acest principiu din mindfulness, alegi să fii prezent pe deplin în ceea ce faci în loc să bifezi lucrul respectiv de pe lista sarcinilor pe care trebuie să le îndeplinești pe drumul către un obiectiv îndepărtat. Cînd ne luptăm cu limitele pe care ni le impune depresia, lipsa străduinței ne amintește să apreciem ceea ce facem, în loc să ne concentrăm pe ceea ce „trebuie” sau „e necesar” să realizăm.

# AFIRMAȚIE

Iată o afirmație pe care o poți repeta în sinea ta pe parcursul săptămînii pentru a-ți aminti să aplici principiul lipsei strădaniei:

***Este suficient să fiu.***

## DE REȚINUT

1. Dacă sîntem concentrați în permanență asupra rezultatului, nu mai sîntem atenți la procesul pe care trebuie să-l parcurgem pentru a-l obține.
2. Lipsa străduinței ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce facem acum, în loc să ne preocupăm obsesiv de ceea ce trebuie să facem.
3. Depresia ne poate împovăra cu scenarii autodistructive despre scopuri neîmplinite.
4. Dacă ne străduim în mod constant să fim mai buni, nu ne vom simți niciodată suficient de buni, așa cum sîntem.
5. Cînd ne străduim și muncim din răsputeri, putem realiza unele lucruri, dar principiul lipsei străduinței ne permite să ne bucurăm de călătorie și, totodată, să ajungem la destinația dorită.

# 8

# Eliberarea

Uneori, nici măcar nu ne dăm seama în ce măsură ne-am obișnuit chiar cu acele lucruri care ne deprimă. Folosind principiile specifice practicii mindfulness, învățăm să observăm și să acceptăm gîndurile și sentimentele negative pe care înainte le evitam sau încercam să le ignorăm. În capitolul precedent, am arătat cum putem aplica principiul lipsei străduaniei pentru a lua lucrurile cu încetișorul și a asimila experiențele pe care le trăim, inclusiv pe cele negative. Cînd sîntem deprimați, mai ales dacă ne luptăm de mult timp cu depresia, s-ar putea ca desprinderea de negativismul pe care-l avem în noi de atîta vreme să ni se pară cu neputință.

Eliberarea implică o detașare conștientă de gîndurile negative și de denaturările de care ne-am cramponat. Principiul eliberării din mindfulness presupune și un proces de acceptare: pe măsură ce te eliberezi de obișnuitul negativism, accepți sentimente și gînduri pozitive, familiarizîndu-te treptat cu un nou mod de a fi. Nu trebuie

să te forțezi să ai o atitudine pozitivă; cînd pur și simplu îți îngădui să fii recunoscător față de tine însuți pentru toate eforturile pe care le faci, te eliberezi de obișnuitele gînduri negative, făcînd loc aprecierii.

## Cum ne ajută practica mindfulness

Renunțarea la gîndirea de tipul „totul sau nimic” este una dintre cele mai dificile etape ale vindecării de depresie. Majoritatea oamenilor deprimați jinduiesc să se simtă mai bine. Cînd descoperi ceva care te ajută, chiar și în foarte mică măsură, ai tendința să-ți faci gînduri negative despre comportamentul respectiv: „Dacă nu fac X în fiecare zi, o să fiu din nou deprimat!”. E de înțeles că, atunci cînd te lupți cu depresia, vrei cu atîta disperare să te simți mai bine, încît te agăți de o anumită metodă sau abordare ca și cum aceasta ar fi singura ta speranță. Așa cum am văzut însă în capitolul anterior, strădania exagerată de a atinge un scop exterior ne abate atenția de la ceea ce se întîmplă în prezent. Conform practicii mindfulness, a ne elibera nu înseamnă a ne resemna în fața depresiei, ci a renunța la gîndirea prăpăstioasă de tipul „totul sau nimic”, ce apare atunci cînd ne cramponăm de anumite măsuri ale succesului sau de anumite metode de ținere sub control a

depresiei. Cînd ne eliberăm, ne deschidem unor noi posibilități și opțiuni.

## Tipare mintale și emoționale comune

Atunci cînd ne gîndim la eliberare este bine să privim mintea noastră ca pe o grădină. Gîndurile pozitive sînt asemenea unor legume și fructe hrănitoare, pe care încercăm să le cultivăm. Gîndurile negative sînt ca niște buruieni, dar, așa cum știe orice grădinar, într-o grădină năpădită de buruieni nu crește nimic bun. Prin urmare, dacă vrei ca legumele să crească și să prospere, trebuie să-ți cureți grădina. Dacă nu știi prea multe despre grădinărit, cu buruienile e de muncă, nu glumă! Plivitul nu este o treabă pe care o faci o singură dată; buruienile răsar tot timpul, așa că trebuie să verifici în mod regulat starea grădinii. Dacă ești prea atașat de ideea grădinii perfecte și abordezi plivitul dintr-o perspectivă care nu acceptă compromisul, vei fi copleșit, iar în cele din urmă te vei simți epuizat și înfrînt. Renunță la ideea că trebuie să ai grijă ca în grădina ta să nu fie nici o buruiană. Acceptă pur și simplu faptul că, dacă elimini buruienile în mod regulat, legumele tale se vor dezvolta cum trebuie.

Gîndurile negative sînt inevitabile:

*N-o să mă simt niciodată bine. Ce rost are să mai încerc?*

*N-am făcut nimic bun în viață!*

*Nu sînt în stare să fac nimic ca lumea.*

Nu le poți împiedica să apară, dar nici nu trebuie să le lași să se întindă și să-ți copleșească mintea. Observă că sînt prezente, recunoaște că sînt buruieni și îndepărtează-le cu delicatețe. Lasă să crească în locul lor gînduri pozitive:

*În acest moment mă simt prost, dar sentimentele nu durează veșnic*.

*Pot face diverse lucruri mărunte ca să ies din situația asta!*

*Nu sînt totuna cu depresia mea; depresia nu mă definește*.

Principiul eliberării din mindfulness te poate ajuta să identifici tiparele de gîndire nesănătoase. Poți să le lași să dispară și să faci loc unor gînduri și sentimente pozitive, constructive, care duc la acțiuni sănătoase. Cînd te eliberezi, nu te lași copleșit de gînduri negative, dependente de starea emoțională, ceea ce-ți permite să evoluezi și să adopți o atitudine pozitivă.

## Eliberarea de trecut

Ella a venit la psihoterapie fiindcă făcea episoade depresive, era dependentă de medicamente și avea o stimă de sine scăzută. Mi-a spus că s-a simțit tristă cea mai mare parte a vieții, recurgînd la alimente și la medicamente ca să-și amorțească durerea sufletească. Abandonată de la vîrsta de patru ani și crescută de bunica ei, mi-a povestit cît de singură s-a simțit în copilărie, cînd îi era rușine din cauză că nu avea o familie. N-a reușit niciodată să scape de sentimentul că nu era suficient de bună; se simțea copleșită de rușine și de sentimentul că nu era așa cum ar fi trebuit să fie.

Ella s-a străduit din răsputeri să pună în aplicare principiul eliberării, ceea ce i-a permis să ia contact cu singurătatea ei și să se vindece de sentimentele dureroase din trecut. În timpul unui exercițiu de mindfulness, și-a amintit că gîndurile ei semănau foarte mult cu criticile auzite de la bunica ei cînd era copil: „N-o să se aleagă nimic de capul tău dacă ești leneșă. De ce nu ești în stare să faci nimic cum trebuie?”. Acest lucru i-a permis să înțeleagă că gîndurile ei negative erau rezultatul modului în care fusese crescută și îi limitau capacitatea de a evolua. A făcut exerciții de eliberare conștientă și și-a cultivat gîndirea constructivă, care îi permitea să manifeste flexibilitate și compasiune față de sine. Afirmațiile pozitive au ajutat-o să învingă unele dintre gîndurile negative care îi provocau depresia: *E în regulă să fac greșeli. Pot să merg în ritmul meu. Învăț și evoluez în fiecare zi. Sînt capabilă și*

*vrednică de iubire*. Înfruntîndu-și în mod conștient sentimentele dureroase de tristețe, furie și rușine din copilărie, Ella a reușit să se elibereze de trecut.

## Meditație simplă

Această meditație nestructurată este o ocazie de a-ți observa starea și de a o schimba. Găsește un loc în care să te așezi sau să stai întins confortabil. Pune alarma să sune peste 5-10 minute. Respiră adînc de cîteva ori, inspirînd și expirînd din abdomen. Închide ochii sau ține-i întredeschiși. În timp ce respiri adînc, fă următoarele:

→ Observă eventualele senzații fizice pe care le ai: încordare sau rigiditate musculară, presiunea exercitată de corp asupra scaunului sau patului, textura hainelor ori senzația produsă de aer pe piele.

→ Observă sunetele pe care le auzi.

→ Observă eventualele mirosuri.

→ Observă eventualele gusturi.

→ Cînd mintea începe să rătăcească, îndreaptă-ți atenția spre corp și respirație.

→ Fii atent la acele părți ale corpului pe care le simți grele, tensionate sau amorțite. Observă sentimentele sau gîndurile care apar atunci cînd ești atent la tensiune.

→ Cînd mintea începe să rătăcească, concentrează-te din nou asupra respirației. Observă senzația produsă de respirație și numără inspirațiile și expirațiile.

Continuă meditația, concentrîndu-te asupra respirației, pînă cînd sună alarma. Apoi relaxează-te, respirînd normal. Întinde-te și reconectează-te fără să te grăbești la realitatea înconjurătoare.

## Exercițiul 1

## Respirație de înviorare

Acest exercițiu se mai numește „respirația 4-6-8”. Stimulează respirația domoală, care ajută la liniștirea sistemului nervos. Cînd te simți copleșit sau stresat, exercițiul următor îți permite să faci o pauză, după care să-ți reiei activitatea cu forțe proaspete, cu mai multă energie și concentrare. Îl poți face și atunci cînd ți-e greu să te eliberezi de gîndurile negative.

Așază-te într-o poziție confortabilă sau stai în picioare, dacă e nevoie. Exercițiul poate fi efectuat cu ochii deschiși. Alege un loc din fața ta la care să te uiți; privește spre acel loc fără să te concentrezi.

1. Inspiră pe nas și numără 4 secunde. În timp ce inspiri, imaginează-ți că aerul îți umple plămînii și stomacul.
2. Ține-ți respirația 6 secunde.
3. Expiră încet pe nas timp de 8 secunde.

Repetă de trei-patru ori sau pînă cînd te simți mai relaxat.

## Exercițiul 2

## Eliminarea dezordinii interioare

În urma studiilor efectuate, s-a constatat că faptul de a numi emoțiile și de a le nota poate să reducă simptomele depresiei și să favorizeze o atitudine pozitivă. Așternerea pe hîrtie a sentimentelor ne permite să identificăm ce anume ne deranjează și de ce. Cînd îți înțelegi sentimentele neplăcute, ești în stare să te eliberezi de ele și să faci loc unor experiențe noi. În următorul exercițiu, vom identifica pentru început un sentiment neplăcut și dureros, precum și gîndurile, convingerile și amintirile care îl alimentează. Dacă le așterni pe hîrtie, ca să le înțelegi mai bine, ai șanse mai mari să te eliberezi de tot acest amestec negativ care nu-ți mai este de folos. Notează răspunsurile în spațiile de mai jos.

1. Sentimentul de care vreau să mă eliberez este:

Exemplu: *tristețe*

.....

2. Gîndul care dă naștere acestui sentiment de care vreau să mă eliberez este:

Exemplu: *Nu sînt în stare să fac nimic ca lumea.*

.....

3. Convingerea despre mine de care vreau să mă detașez este:

Exemplu: *Nu sînt destul de inteligent.*

.....

4. Amintirea de care vreau să mă detașez este:

Exemplu: *Mi-a fost rușine la ultima evaluare de la serviciu, cînd șeful mi-a vorbit despre toate greșelile pe care le-am făcut.*

.....

În continuare, în spațiul de mai jos, menționează patru lucruri de care n-ai avut parte fiindcă nu te-ai ocupat de problemele enumerate la punctele 1-4.

.....

Apoi fă o listă cu patru lucruri care să le înlocuiască pe cele din lista inițială.

Sentimentul pe care vreau să-l am este
Gîndul pe care vreau să-l am este
Convingerea despre mine pe care vreau
s-o am este
Amintirea pe care vreau s-o am este

După ce ai alcătuit lista, răspunde la următoarele întrebări:

5. Ce aș avea de pierdut dacă aș privi problema în față și aș renunța cu adevărat la elementele 1-4?

.....

6. Ce mă costă dacă rămîn cramponat în aceste convingeri, gînduri și sentimente?

.....

7. Ce anume m-ar ajuta să mă eliberez de ele și să am experiențe mai pline de semnificație și de satisfacție?

## Exercițiul 3

## Acceptă binele

Oricît ar părea de neobișnuit, eliberarea este de fapt un proces de acceptare. Pentru acest exercițiu, trebuie să alcătuiești o listă de calități, atitudini, convingeri și sentimente pe care ai vrea să le primești în viața ta. Poți include în listă tot ceea ce e important pentru tine. Iată cîteva exemple: *iubire, apreciere, schimbare, evoluție, grijă.*

Cînd lista e gata, rostește fiecare cuvînt cu voce tare, apoi inspiră. În timp ce expiri, observă gîndurile, sentimentele și senzațiile care apar. Poți face acest exercițiu în fiecare seară sau la sfîrșitul săptămînii de lucru, pentru a exersa acceptarea gîndurilor pozitive. Reflectează la următoarele lucruri:

1. Ce cuvinte din listă au fost mai ușor de acceptat și pe care le-ai acceptat mai greu?

2. Ai avut gînduri sau sentimente plăcute ori neplăcute?

3. Notează gîndurile sau sentimentele pe care le-ai avut în timpul exercițiului și reflectează la modul în care ți-au

influențat dispoziția și alegerile pe care le-ai făcut pe parcursul zilei.

## Cuvinte de încurajare

Pentru multe persoane care se luptă cu depresia, acceptarea unor sentimente noi, a unor experiențe noi și chiar a bucuriei poate presupune un efort de adaptare. Sîntem atît de obișnuiți să ne simțim prost, încît faptul de a ne simți bine reprezintă un adevărat șoc. În timp însă, cu puțin exercițiu și un pic de răbdare, ne va fi tot mai ușor să acceptăm sentimentele de iubire, apreciere, speranță și bucurie.

## Exercițiul 4

## Echilibrarea gîndirii

În cazul multor persoane care suferă de depresie, nevoia de confort și de control poate duce la *distorsiuni cognitive*. Acestea reprezintă tipare de gîndire negativă care ne fac să credem că nu sîntem chiar atît de stăpîni pe viața noastră cum ni se pare și ne insuflă convingerea că sîntem neputincioși. Mentalitatea de genul „totul sau nimic" pe care am menționat-o mai devreme este un exemplu în acest sens. Cramponarea de acest tip de gîndire, pe lîngă faptul că produce tulburări emoționale și ne dezechilibrează, ne face să ignorăm toate posibilitățile care ne-ar îmbogăți viața. Ne putem elibera de aceste tipare mintale înlocuindu-le cu gînduri mai nuanțate, mai echilibrate.
Iată cîteva exemple de gînduri neechilibrate, de genul „totul sau nimic":

*Nu am succes, așa că sînt un ratat.*
*Sînt o persoană groaznică, fiindcă nu sînt un sfînt.*
*Nu sînt un om intrepid, ceea ce înseamnă că sînt o persoană pasivă.*
*Din moment ce nu sînt puternic, probabil că sînt slab.*

Versiunile echilibrate ale acestor gînduri ar fi următoarele:
*E posibil să am probleme chiar dacă am succes.*

*Pot să fiu o persoană la locul ei chiar dacă am o părere proastă despre mine.*
*Uneori sînt motivat, alteori, mai puțin.*
*În unele situații, mă simt puternic și încrezător, alteori, am nevoie de ajutor și de susținere.*

Acest exercițiu este menit să te ajute să identifici gîndurile de tipul „totul sau nimic” și să găsești variante pozitive ale acestora.

1. Așază-te într-o poziție confortabilă. Poți să stai cu ochii închiși sau deschiși, cum preferi.
2. Gîndește-te la o situație neplăcută care a avut loc recent. Amintește-ți detaliile acesteia.
3. Urmărește gîndurile care apar. Observă eventualele gînduri de genul „totul sau nimic” și notează-le în spațiul indicat.
4. Continuă să urmărești și să observi sentimentele, gîndurile și senzațiile care apar.
5. Cînd ești pregătit să mergi mai departe, inspiră și expiră încet pe nas. Vizualizează un loc preferat în care te simți în siguranță, o amintire plăcută sau o persoană la care ții. Observă sentimentele, gîndurile și senzațiile care apar.
6. Formulează cel puțin un gînd echilibrat cu care să înlocuiești gîndurile de genul „totul sau nimic” pe care le-ai notat mai devreme. Notează gîndurile echilibrate în spațiul indicat.
7. Observă sentimentele, gîndurile și senzațiile care apar.
8. Continuă să te gîndești la situația dificilă pe care ți-ai amintit-o. Alternează gîndurile de genul „totul sau nimic” cu gîndurile echilibrate, despre întîmplare, notîndu-ți

reflecțiile aici sau pe o foaie separată, dacă ai nevoie de mai mult spațiu.

Încearcă să continui cu pasul 8 timp de 10-20 de minute, dar oprește-te mai repede, dacă e nevoie.
În încheiere, apreciază și mulțumește tuturor gîndurilor și sentimentelor tale, atît celor echilibrate, cît și celor neechilibrate.

## Exercițiul 5

## Curcubeul
## de după furtuna catastrofală

Cînd devii mai conștient de gîndurile și de sentimentele tale, s-ar putea să observi în viața ta anumite tipare pe care ți-e greu să le acccepți. Dacă observi mai multe tipare de gîndire negativă decît credeai că ai, e posibil chiar să-ți spui: „Înseamnă că nu mai e nici o speranță și practica mindfulness nu mă poate ajuta". Dramatizarea e o tendință pe care o avem toți și care se manifestă atunci cînd ne grăbim să tragem concluzii, gîndindu-ne la tot ce poate fi mai rău. (Îți amintești de înclinația spre negativism despre care am discutat în Capitolul 3?) Cînd ești deprimat, mintea ta poate începe să funcționeze în mod mecanic, trecînd la scenariile cele mai nefericite, care duc la dezamăgire, te împing la încercări disperate de a „rezolva" problema sau îți dau pur și simplu senzația că ești copleșit. Sub influența depresiei, în mintea ta se poate isca o furtună catastrofală, în care „plouă" cu gînduri despre tot ceea ce se petrece cu tine, convingîndu-te că te vei simți îngrozitor dacă lucrurile nu se vor întîmpla într-un anumit fel. Depresia îți poate afecta chiar și părerea despre practica mindfulness.
Iată cîteva exemple de gînduri catastrofale:

*Dacă nu pot să fiu fericit, o să-mi pierd locul de muncă și o să fiu singur toată viața.*
*Fac exercițiile astea de șase săptămîni. Probabil e ceva în neregulă cu mine, fiindcă nu mă simt deloc mai bine.*

În acest ultim exercițiu, ne vom ocupa de furtuna catastrofală a gîndurilor și vom găsi căi de a le transforma în curcubeie. Poți folosi această metodă ori de cîte ori ai îndoieli cu privire la vindecarea de depresie și la practica mindfulness.
Fă un tabel pe baza exemplului de la pagina următoare. În prima coloană, vei trece gîndurile catastrofale de care trebuie să te eliberezi. De obicei, este vorba despre propoziții care conțin cuvinte precum *niciodată*, *întotdeauna*, *îngrozitor*, *distrus*, *nu pot* sau *imposibil*. În a doua coloană, vei trece gîndurile-curcubeu care vor înlocui gîndurile catastrofale.

| Eliberează-te de gîndurile catastrofale | Acceptă gîndurile-curcubeu |
|---|---|
| Exemple:<br>Sînt întotdeauna deprimat, așa că niciodată nu voi fi normal.<br><br>Nu sînt bun la matematică; voi fi dat afară din școală. | Faptul că sînt deprimat nu mă schimbă ca om.<br><br>Nu prea mă descurc la matematică, așa că am de muncit, dar sînt destul de bun la istorie și la engleză. |

După ce termini, răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce ai observat în timp ce îți notai gîndurile catastrofale?

2. Ce ai observat în timp ce formulai gîndurile-curcubeu?

3. Ai avut gînduri catastofale de care ți-a fost foarte greu să te eliberezi? Notează-le mai jos.

4. Ce alte gînduri-curcubeu pot înlocui aceste gînduri catastrofale? Notează-le mai jos.

## Un moment de atenție. Eliberarea

Principiul eliberării ne permite să renunțăm la fixația pentru felul în care *ar trebui* să fie lucrurile și să le acceptăm așa cum sînt. Cînd ne luptăm cu depresia, eliberarea poate fi un proces dureros, fiindcă ne obligă să facem față tendinței de a dramatiza, mentalității de tipul „totul sau nimic” și altor tipare de gîndire cu care ne-am obișnuit. Nu e întotdeauna plăcut să devenim conștienți de distorsiunile noastre cognitive. Cînd însă ne extindem bunăvoința chiar și la cele mai neplăcute gînduri și sentimente pe care le avem,

acceptăm și înțelegem mai bine toate aspectele ființei noastre. Încetăm să ne mai pedepsim pentru faptul că nu sîntem așa cum ne-am dori să fim, ceea ce reprezintă actul suprem de iubire necondiționată. Eliberarea poate fi cel mai important gest de compasiune pe care-l facem față de noi înșine.

Principiul eliberării din mindfulness nu doar ne eliberează de distorsiunile cognitive și de tiparele de gîndire negativă cu care sîntem obișnuiți. A te elibera înseamnă *a face loc* experiențelor din prezent. Cînd lași la o parte vechiul mod de gîndire, îți poate fi mai ușor să simți acceptare și recunoștință.

## AFIRMAȚIE

Îndreaptă-ți pentru o clipă atenția spre interior; chiar dacă ai început lectura cărții cu acest capitol, cum te simți acum, cînd ai ajuns în acest punct cu practica mindfulness? Dacă te lupți cu depresia, poate fi greu să-ți savurezi realizările. Fă o pauză și bucură-te de propriile reușite! Lasă la o parte orice gînd despre cum „ar trebui” să te simți sau unde „ar trebui” să fii; respiră adînc și fii prezent. Încearcă să rostești următoarea afirmație, care aduce în sufletul tău compasiunea și sprijinul:

***Fii blînd cu tine însuți; greșelile sînt un prilej de a învăța și de a evolua.***

## DE REȚINUT

1. Eliberarea este un proces activ, în cursul căruia facem loc experiențelor din prezent. Cînd lași la o parte vechiul mod de gîndire, îți poate fi mai ușor să simți recunoștință și acceptare. Eliberarea este și un proces de acceptare.
2. Atașamentul față de ideea că vindecarea trebuie să aibă loc într-un anumit fel sau că totul este greșit constituie o mentalitate de genul „totul sau nimic”, care te face să te simți copleșit și înfrînt, asemenea unui grădinar care se luptă să îndepărteze absolut toate buruienile.
3. Majoritatea oamenilor deprimați vor să se simtă mai bine. Cînd găsesc ceva care îi ajută cît de puțin, e posibil să se blocheze în tipare de gîndire autodistructivă, conform cărora vindecarea poate avea loc doar în urma aplicării anumitor practici sau metode.
4. Cînd, oricît ne-ar fi de greu, acceptăm cu compasiune propriile distorsiuni cognitive, avem ocazia să ne eliberăm de ele și să înțelegem mai bine toate aspectele ființei noastre.
5. Eliberarea ne ajută să scăpăm de tiparele de gîndire asociate depresiei.

# 9

# Tot înainte, tot mai sus

## Descoperă ce anume funcționează în cazul tău

La începutul acestei cărți, ai învățat că mindfulness sau prezența conștientă este o capacitate pe care o are oricine. Odată ce ai explorat această putere extraordinară, poți lua o decizie cu privire la cel mai bun mod de a o utiliza.

Ce îmi place la mindfulness este faptul că poate fi practicat oriunde și oricînd, ceea ce înseamnă că e o disciplină practică și adaptabilă... și, bineînțeles, portabilă! Găsirea celor mai bune modalități de a aplica mindfulness în ceea ce te privește ar putea fi cel mai important aspect al practicii cotidiene. Poți folosi mindfulness în viața de zi cu zi, dar detaliile depind de tine. Ai învățat să-ți observi gîndurile, sentimentele și să ai încredere în capacitatea ta de a-ți satisface propriile nevoi. Prin urmare, tu știi cel mai

bine ce poate face mindfulness pentru tine pe mai departe. Cum ai vrea să folosești abilitățile pe care le-ai învățat din această carte?

Din moment ce vei progresa și vei adapta practica mindfulness propriilor nevoi, îți prezint trei modalități importante de a folosi lucrurile învățate pentru a te vindeca de depresie și nu numai.

### *Înfruntarea situațiilor și ținerea sub control a factorilor declanșatori*

Evenimentele stresante, de la pierderile traumatizante și perioadele de tranziție pînă la sarcinile de la serviciu, de la școală și din familie, constituie o parte inevitabilă a vieții omului. Mindfulness poate fi folosit spre a te pregăti pentru momentele dificile și spre a nu te da bătut atunci cînd apar probleme neprevăzute. Pe măsură ce te familiarizezi cu exercițiile din această carte, observă care dintre ele te ajută cel mai mult să-ți reglezi dispoziția atunci cînd te simți stresat. Afirmațiile și exercițiile de apreciere din Capitolul 4 te pot ajuta mai ales să identifici situațiile, persoanele sau evenimentele care îți activează gînduri și sentimente deprimante, pentru a-ți putea ține sub control starea de spirit. În momentele grele, tehnicile de mindfulness te ajută să-ți stăpînești reacțiile, prevenind și temperînd o eventuală spirală descendentă.

## *Prevenirea recidivelor*

Depresia poate fi asemenea unei pante alunecoase. Chiar și în timpul vindecării, e posibil să ne trezim fără voia noastră pe un drum bătătorit. Pentru a preveni recidivele, e bine să incluzi în programul zilnic cîteva exerciții de mindfulness care să devină o obișnuință. De pildă, o dată pe săptămînă, poți să aplici, în timpul unei mese, tehnica mîncatului conștient din Capitolul 2. De asemenea, poți să folosești strategia microacțiunilor din Capitolul 6, aplicînd zilnic o procedură simplă de îngrijire personală. Cînd observi că nu mai practici un obicei benefic, nu te judeca. Acest lucru poate să însemne că ai început să te lupți și că e nevoie să te concentrezi mai mult asupra tehnicilor de mindfulness pentru a te menține la nivelul la care ai ajuns în procesul de vindecare.

## *Autocunoaștere și autodezvoltare constantă*

Mindfulness este mai mult decît un instrument de combatere a depresiei. Este ceva ce se practică o viață întreagă și te poate ajuta să înțelegi mai bine propria persoană și relațiile tale cu ceilalți, precum și să dezvolți resurse interioare, care-ți permit să ții stresul sub control și să-ți păstrezi tăria sufletească. Pe măsură ce povara depresiei se ușurează, s-ar putea să descoperi că îți place să explorezi posibilitățile pe care ți le oferă mindfulness în

ceea ce privește dezvoltarea personală și autocunoașterea. Capitolele 2 și 8 te pot ajuta să-ți găsești rostul și împlinirea în momentul în care, după depresie, viața ta de zi cu zi îți oferă noi posibilități. De exemplu, poate că faci același drum pe jos în fiecare zi, dar prin mindfulness poți vedea că felul în care se reflectă lumina în petalele unei flori de lîngă drum este mereu altul. De asemenea, cînd iei lucrurile cu încetișorul, pentru a observa ce se întîmplă în prezent, ai ocazia să percepi noi aspecte ale propriei persoane, inclusiv resurse interioare de existența cărora nu știai. Poate ai impresia că te cunoști foarte bine, fiindcă ai fost același în fiecare zi, dar practicînd minfulness îți poți oferi iubirea necondiționată și înțelegerea care ți-au lipsit.

## Perspectiva pe termen scurt

Pentru ca practica mindfulness să fie eficientă, este important să faci tot posibilul să fii îngăduitor cu propria persoană. Acest lucru îți permite să fii exact tu însuți. Pare simplu, dar, în realitate, nu e chiar așa. S-ar putea să te simți obligat să faci toate exercițiile din carte sau să exersezi în fiecare zi. S-ar putea să începi în forță, după care să te dezumfli, gîndindu-te că „nu sînt în stare să mă vindec de depresie”. Aceste gînduri autocritice sînt un semn

că trebuie să revii la Capitolele 5 (despre răbdare) și 7 (despre lipsa străduaniei). Apelînd la mindfulness, învățăm să facem ceea ce putem în prezent, fără a ne gîndi unde anume am ajuns sau cît de repede avansăm. Dacă simți că te pierzi, încearcă să te limitezi la un singur exercițiu și să-l faci pînă cînd începi să capeți mai multă încredere.

Pentru a ne forma obiceiuri noi e nevoie de timp. Observă ce anume funcționează în cazul tău și adaptează practica mindfulness nevoilor tale, folosind exercițiile în momente-cheie și urmărind rezultatele. De exemplu, dacă știi că o anumită situație (un concediu, o perioadă agitată la serviciu, schimbarea anotimpurilor) tinde să-ți provoace depresie, încearcă să faci cîteva exerciții de mindfulness înainte. Notează-ți în jurnal gîndurile despre situația prin care treci, inclusiv despre ce anume a funcționat și ce nu a funcționat. Cu timpul, acest obicei îți va permite să alegi cele mai bune strategii pentru a face față situațiilor dificile. La fel ca atunci cînd studiezi sau practici un sport, faptul că faci mici eforturi de-a lungul timpului va avea în cele din urmă un impact semnificativ.

## Perspectiva pe termen lung

Depresia poate avea caracter ciclic, iar recidivele sînt frecvente. Este o afecțiune care trebuie ținută sub

observație o lungă perioadă. Strategiile de mindfulness ne permit să ne ocupăm în mod eficient de factorii care generează depresia și, totodată, să devenim mai conștienți de potențialele capcane.

Cînd ești deprimat, poți avea impresia că te prăbușești într-o prăpastie adîncă. Inițial, principalul tău scop este să supraviețuiești și să cauți o cale de ieșire. Aici intervine speranța – un instrument neprețuit, care ne ajută să mergem mai departe. Deși ne poate aduce multă alinare, ea nu constituie o strategie de vindecare. Cînd începi să practici mindfulness, observi mai bine emoțiile negative și tiparele comportamentale care îți perpetuează și chiar îți exacerbează proasta dispoziție. Depresia ne obligă să facem lucrurile într-un fel rigid, repetitiv, ca și cum am merge pe o stradă cunoscută – știi foarte bine drumul, dar e posibil să nu observi gropile din fața ta. Practicînd mindfulness, poți învăța să iei lucrurile cu încetișorul și să nu cazi din nou în aceeași groapă.

Practica mindfulness îți dă posibilitatea să *faci* altceva, să eviți comportamentele ciclice care îți provoacă suferință. Cu efort și exercițiu, nu doar că vei reuși să ocolești gropile, dar vei putea alege să mergi pe o altă stradă. Dacă îți înțelegi tiparele mintale și emoționale, vechile povești și gîndurile care-ți spun că „trebuie să faci asta sau asta”, te poți elibera de sentimentul cronic că nu ești suficient de bun. Cînd alegi să te concentrezi asupra prezentului, renunți la confortul pe care ți-l oferă ceea ce-ți este

cunoscut, familiar. Hotărîrea de a porni într-o direcție nouă, necunoscută reprezintă gestul suprem de compasiune față de sine și de acceptare a propriei persoane.

# Resurse

**Asociația de Consiliere și Psihoterapie Psihanalitică din București** este o organizație profesională acreditată de Colegiul Psihologilor din România în vederea formării psihologilor și a psihoterapeuților cu orientare spre psihanaliză.

www.acppb.ro

**Asociația Equilibrium** este o organizație neguvernamentală care oferă sprijin persoanelor cu tulburare bipolară sau depresie, precum și familiilor și apropiaților acestora.

asociatiaequilibrium.wixsite.com

**Asociația Happy Minds** oferă angajaților sprijin psihoemoțional direct din partea unor psihologi.

happyminds.ro, contact@happyminds.ro

**Asociația pentru Sprijin Emoțional și Psihoterapie** oferă terapie de recuperare pentru copii cu diverse tulburări sau care au suferit diverse forme de abuz emoțional, fizic sau psihologic.

0754 307 496

www.asep.ro

**Asociația Română de Psihologie Clinică**

www.arpclinic.org

**Asociația Română de Psihiatrie și Psihoterapie** are ca scop dezvoltarea și perfecționarea activității de specialitate din domeniul sănătății mintale din România.

www.e-psihiatrie.ro

**depreHUB** reunește totalitatea serviciilor de consiliere și terapie pentru prevenția, diagnosticarea și tratamentul depresiei.

0374 456 420

www.deprehub.ro

**Federația Română de Psihoterapie** oferă, printre altele, pacienților informații privind psihoterapia și metodele psihoterapeutice acreditate la nivel european.

www.psihoterapie.ro

**Institutul Român de Psihologie** are scopul de a oferi servicii de psihologie la cele mai înalte standarde.

031 107 69 49

www.irp.ro

**Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei** este o asociație profesională interdisciplinară neguvernamentală care, printre altele, oferă ajutor celor ce au nevoie de asistență psihologică.

0730 285 582

www.istt.ro

**Platforma de psihoterapie și mindfulness i-therapy.ro**

**Tel verde antidepresie** este disponibil nonstop și în toată țara, adresîndu-se persoanelor care au atacuri de panică, anxietate sau depresie.

0800 0800 20

# Referințe bibliografice


American Psychiatric Association, „What Is Depression?”, psychiatry.org, ultima modificare în ianuarie 2017, psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression.

Frost, Robert, *The Poetry of Robert Frost: The Collected Poems, Complete and Unabridged*, Henry Holt, New York, 1979.

Hanson, Rick, „Take in the Good: Do Positive Experiences «Stick to Your Ribs»?”, accesat la 30 iunie 2020, RickHanson.net/take-in-the-good.

Jazaieri, Hooria, „Which Mindfulness Skills Can Benefit You?”, *Greater Good Magazine*, publicat la 16 octombrie 2017, GreaterGood.berkeley.edu/article/item/which_mindfulness_skills_can_benefit_you.

Kabat-Zinn, Jon, „MBSR, the Attitude of Trust by Jon Kabat-Zinn”, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, publicat la 23 aprilie 2020, MBSRTraining.com/mindfulness-attitude-trust.

Kornfield, Jack, *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life*, Bantam, New York, 1993.

Koskie, Brandi, „Depression: Facts, Statistics, and You”, Healthline, ultima modificare la 3 iunie 2020, healthline.com/health/depression/facts-statistics-infographic#1.

Rinpoche, Sogyal, *Cartea tibetană a vieții și a morții*, Editura Herald, București, 2011.

Siegel, Daniel J., *Mindsight. Noua știință a transformării personale*, Editura Herald, București, 2021.

# Mulțumiri

Enorm de multe persoane m-au ajutat să duc la bun sfîrșit acest proiect. În primul rînd, trebuie să-i menționez pe mentorii și profesorii mei, dr. Michi Rose, dr. Phyllis Rauch, dr. Elliot Zeisel și dr. Michael Brook. Vă mulțumesc fiindcă mi-ați dat curajul și stimulentul de a face primii pași în lumea scrisului.

De asemenea, aș vrea să le mulțumesc tuturor angajaților de la Callisto Media. E o plăcere să lucrez cu o echipă atît de profesionistă și de eficientă. Le sînt recunoscătoare colegelor mele Madeline Stein și Zoe Roben pentru observațiile lor chibzuite, care m-au motivat și m-au ajutat să scriu în timpul unei pandemii fără precedent. N-aș fi reușit fără voi.

Doresc să-mi exprim în mod special aprecierea față de membrii grupului meu de pregătire de luni și joi. Le mulțumesc tuturor pacienților care mi-au dat imboldul de a-mi transforma cunoștințele profesionale într-o carte. Mulțumiri speciale harnicilor mei asociați de la Mindful NYC, care m-au ajutat să devin un lider mai atent, făcîndu-mă să practic ceea ce predic.

În sfîrșit, le mulțumesc familiei și prietenilor mei pentru sprijinul acordat acestui proiect. Lui Myla, Nietzsche și Platon, caprele mele pitice, le mulțumesc fiindcă îmi oferă foarte necesarele pauze de joacă și mișcare în aer liber. Prietenelor mele Barbara Mitchell, Jacqueline Ambrosini, Cassie Chow și Jenn Hill le mulțumesc pentru

susținere și disponibilitatea de a mă asculta. Membrilor familiei mele din Maui, mama și tata, Marla și John, Greg și Heidi, le mulțumesc fiindcă mă ajută să rămîn motivată și bine hrănită. Aș vrea să-i mulțumesc în mod deosebit soțului meu, Arben Kane, care este admiratorul meu cel mai fidel, cel mai iubitor și cel mai entuziast. Credința ta neabătută în mine mi-a dat curajul de a porni în noi aventuri incitante.